:"काश आयुर्वेदीय ग्रंथ-माला

जल के प्रयोग और चिकित्सा

(६४)

लेखक

वैद्य शिवनारायण मिश्र भिषग्रत्न

प्रकाशक

प्रकाश पुस्तकालय

तथा

प्रकाश आयुर्वेदीय औषधालय,

कानपुर.

प्रथम संस्करण] [आठ आने

प्रकाश आयुर्वेदीय ग्रंथ-माला में
ये पुस्तकें छप रही हैं.

आयुर्वेदीय खनिज विज्ञान,	पृष्ठ लगभग	१०००
विषविज्ञान	,,	२५०
आयुर्वेद का शल्यशास्त्र	,,	२२५
जल चिकित्सा	,,	७५
दाँतों की रक्षा और चिकित्सा	,,	७५

वैद्य शिवनारायण मिश्र भि
प्रकाश औषधालय के प्रकाश
कानपुर में मुद्रित और प्र

भूमिका

आपो हि ष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन । महे रणाय चक्षसे ।। यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः । उशतीरिव मातरः ।। तस्मा अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा च नः ।। ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्चर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम् ।।

(ऋग्वेद १०।९।१, २, ३, ४,)

"जल हमको सुख दे, सुखोपभोग के लिए पुष्ट करे, बड़ा करे और दृढ़ रखे। जिस प्रकार मातायें अपने दुधमुहे बच्चों को दूध पिलाती हैं, हे जलो, उसी प्रकार तुम हमें अपना मंगलमय रस पान कराओ। तुम हमारे मलों का नाश करो और योग्य सन्तान प्राप्त करने में सहायक हो। हे परमेश्वर, हम तुम से अन्नादिक वरणीय पदार्थों के स्वामी, मनुष्यों का रक्षक और रोगमात्र की औषधि जल माँगते हैं।"

ऊपर वेद की उन ऋचाओं का भावार्थ है जिनके द्वारा हमारे पूर्वज लाखों वर्ष पूर्व नित्य प्रार्थना किया करते थे। जिनके पूर्वजों ने जल के रोगनाशक गुणों का वर्णन इस प्रकार किया हो, जिस देश के स्मृतिकारों की यह आज्ञा हो कि सभी मनुष्यों को अपने सांसारिक औ परमार्थिक कार्यों के करने के पहले स्नान अवश्य करना चाहिए, जिस धर्म-प्राण देश का कोई भी धार्मिक कार्य बिना जल की सहायता के सम्पन्न न होता हो, उस देश के लिए, स्नान विधि का बतलाना लोगों को हास्यास्पद मालूम होगा। किन्तु पूर्ण सत्य तो यह है कि इस देश में बहुत ही थोड़े मनुष्य होंगे जो जल का ठीक ठीक उपयोग करना तो दूर रहा उसे जानते भी हों। भारत में कुछ धार्मिक फिरक़े तो किसी भी दशा में जल से स्नान

करना पाप समझते हैं और उनका सर्वजीव दयाभाव इतना उच्च हो गया है कि उन्हें स्नान में भी जीवहिंसा दिखलाई पड़ती है। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो केवल अपनी मैलेपने की आदत से लाचार हैं और सप्ताह भर में एक बार स्नान करना ही पर्याप्त समझते हैं। भारत से मिले तिब्बत आदि शीतप्रधान प्रदेशों में तो स्नान न करना सौभाग्य का चिह्न समझा जाता है। कुछ लोगों में यह भी भ्रम फैला हुआ है कि स्नान करने से आयु क्षीण होती है, सर्दी होजाती है, कुछ विशेष बीमारियाँ फैल जाती हैं आदि।

स्नानं च सर्व वर्णानां शौचं कार्यं पुरस्सरम्—(स्मृति)

इसी प्रकार जल के आन्तरिक प्रयोग के सम्बन्ध में भी कुछ लोगों में यह भ्रम भी फैला हुआ है कि ज्वर में अधिक प्यास लगने पर पानी यातो देना ही नहीं चाहिए या जहाँतक रोक कर थोड़ा थोड़ा दिया जासके ठीक है; क्योंकि ज्वर में प्यास का लगना भी बुरे लक्षणों के अन्तर्गत मानते हैं। यह अज्ञान है। ज्वर में प्यास लगना स्वाभाविक है। ज्वर में बराबर थोड़ा थोड़ा पानी देने से हानि नहीं, लाभ ही होता है। पहले योरोप में भी ज्वर में अधिक प्यास का होना अशुभ लक्षण माना जाता था। ज्वर के रोगी के शरीर में जो जल होता है वह ज्वर की ऊष्मा को कम करने, बिष को नाश करने, और पसीना अधिक आने में अधिकाधिक खर्च होता है, इसीलिए अधिक प्यास लगती है। कम पानी देने से रक्त गाढ़ा हो जाता है और ज्वर के उत्तरोत्तर बढ़ने का भय रहता है।

इसी प्रकार के भ्रमात्मक और अज्ञानपूर्ण विचारों के दूर करने के लिए तथा यह बतलाने के लिए कि जल के प्रयोगों से लोग अपने को किस प्रकार निरोग रख सकें इस प्रकार के साहित्य की परम आवश्यकता है। यह पुस्तक इस उद्देश्य की पूर्ति में अवश्य सहायक होगी। एवमस्तु।

शिवनारायण मिश्र.

विषय-सूची

१ जल-चिकित्सा की उत्पत्ति १
२ जीवनरक्षा का प्रधान साधन जल ३
३ जल के गुण ५
४ जल-पान का परिमाण ६
५ भोजन के साथ जल ७
६ उषःपान ११
७ कैसे जल का प्रयोग करना चाहिए १३
८ जल के बाहरी प्रयोग और गुण १७
९ दैनिक स्नान और उसके लाभ २१
१० स्नान हानि भी कर सकता है २३
११ कपड़ों से गंदगी २५
१२ कमज़ोर और बुड्ढे क्या करें २६
१३ स्नान से लाभ २६
१४ स्नान की विभिन्न क्रियाएँ २७
१५ काक-स्नान २७
१६ उत्तरीय-स्नान ३०
१७ शीत-जल-स्नान ३१
१८ उष्ण-जल-स्नान ३२
१९ रोगों के लिए जल-चिकित्सा ३४
२० वाष्प-स्नान ३६
२१ बिना अग्नि की सहायता से स्वेद ४२
२२ वाष्प-स्नान के अयोग्य अंग ४३
२३ स्थानिक वाष्प-स्नान ४३
२४ कानों का वाष्प-स्नान ४५
२५ नासिका का वाष्प-स्नान ४५
२६ कंठ या गले की पीड़ा के लिए वाष्प-स्नान ४५
२७ छाती की पीड़ा के लिए स्नान ४६
२८ आँतों और उदर की पीड़ा के लिए ४६
२९ सर और फेफड़े के लिए स्नान ४६
३० उष्णोदक और शीतोदक उदर स्नान ४७

३१ उष्णोदक उदर स्नान ४७
३२ शीतोदक उदर स्नान ४६
३३ वाष्प-स्वेद और उसकी विधि ५०
३४ उष्ण वेष्टन या गरम लपेट ५१
३५ तैरने का स्नान ५२
३६ समुद्र-स्नान ५२
३७ उष्ण पाद-स्नान ५३
३८ स्थानिक पीड़ा के लिए उष्ण-जल-स्वेद ५४
३९ जङ्घा-स्नान ५५
४० शीर्ष-स्नान ५५
४१ आभ्यन्तरिक स्नान या नेतीधोती ५६
४२ आतप और पवन स्नान ५९
४३ आतप स्नान ६०
४४ पवन स्नान ६१
४५ मिट्टी की पट्टी और लपेट ६४
४६ गीली मिट्टी की पट्टी ७०
४७ मिट्टी का लपेट या कम्प्रेस ७०
४८ रज-स्नान ७१
४९ उपसंहार ७२

चर्म और रोमकूप ... ... १८वें पृष्ठ के सामने
वाष्प-स्नान के लेने का तरीक़ा ... ३७ ,, ,,
उष्णोदक उदर-स्नान की विधि ... ४८ ,, ,,
वाष्प-स्वेद की विधि ... ... ५० ,, ,,
उष्ण वेष्टन या गरम लपेट की विधि ... ५१ ,, ,,
उष्ण-पाद-स्नान की विधि ... ५३ ,, ,,
स्थानिक पीड़ा के लिए उष्ण-जल-स्वेद की विधि ५४ ,, ,,
शीर्ष-स्नान की विधि ... ५६ ,, ,,

समर्पण

भाई गणेश जी को

जल के प्रयोग और चिकित्सा

जल-चिकित्सा की उत्पत्ति

अमृतं वै आपः

अमृत (स्वस्थ-जीवन) का देनेवाला जल ही है.

(तै० आ० १।२६)

अप्स्वन्तरममृतमप्सु भेषजम्

जल में अमृत है, जल में ओषधियाँ हैं.

(अथर्व वेद १।१।५।४)

पाश्चात्य विद्वान् भी वेदों को संसार के सब से प्राचीन ग्रंथ मानते हैं. वेदों में जल के गुणों की प्रशंसा और जल द्वारा रोगनिवृत्ति के वर्णन स्वरूप कितनी ही ऋचायें हैं. वेदों की तो आज्ञा है कि केवल जल के ही द्वारा सम्पूर्ण रोग नष्ट होते हैं. जल-चिकित्सा का जितना अच्छा वर्णन वेदों में तथा उसके उपांग आयुर्वेद में है, संसार के तत्कालीन किसी भी ग्रंथमें

मिलना असम्भव है. जो लोग समझते हों कि जल-चिकित्सा के आविष्कारक स्वनामधन्य जर्मन विद्वान् लुई कूने हैं, वे भूल करते हैं. लुई कूने महोदय ने तो हमारे ज्ञान को पाश्चात्य संसार के सामने रख मात्र दिया है और उन सिद्धान्तों पर अमल करके हमारी आँखें खोल दी हैं.

ऋग्वेद (१०।६।४) में लिखा है—

शन्नो देवीरभिष्टये, आपो भवन्तु पीतये। शं योरभिस्रवन्तु नः ॥

अर्थात् हे ईश्वर ! दिव्य (अद्भुत) गुणोंवाले जल हमारे लिए सुखकारी हों, अभीष्ट (मन चाहे लाभ) पदार्थ की प्राप्ति करायें, हमारे पीने के लिए हों, सम्पूर्ण रोगों का नाश करें तथा रोगों से पैदा होने वाले भयों को न पैदा होने दें और हमारे सामने बहें.

महर्षि सायणाचार्य के भाष्य के अनुसार नीचे के सूक्त में इस बात का वर्णन है कि लोहे के कुठार को अग्नि में गरम करके पानी में बुझावे और उस से शीतज्वर के रोगी का सिंचन करे.

यदग्निरापोऽदहत् प्रविश्ययत्राकृण्वन् धर्मधृतो नमांसि ।
तत्र त आहुः परमं जनित्रं सनः संविद्वान् परिवृङ्ग्धि तक्मन् ॥

(१।५।२५।१)

अर्थात् जो अग्नि जल में प्रवेश करके उसे जलाता है; धर्मात्मा जिसमें हवन करता हुआ नमस्कार करता है, हे ज्वर

(तक्मन), उस अग्नि को तेरा उत्पन्न करने वाला कहते हैं, इसे जान कर तू (ज्वर) हमारे शरीर से दूर होजा.

संसार की इतनी प्राचीन किस पुस्तक में जल-चिकित्सा का इतना सुन्दर वर्णन है ? किसने बतलाया है कि ज्वरादिक सम्पूर्ण रोग केवल जल से ही दूर हो सकते हैं ? वैद्यक के प्राचीन ऋषियों ने स्पष्ट लिखा है—

जीविनां जीवनम् जीवो जगत् सर्वन्तु तन्मयम् ।

अर्थात् जल प्राणियों का प्राण है, सम्पूर्ण संसार जलमय है. जल वर्षण से ओषधियाँ उत्पन्न होती हैं तथा जल में सम्पूर्ण ओषधियाँ मौजूद हैं, आश्रय और संसर्ग भेद से जल में अनेकों गुण वर्तमान हैं और उन जलों के विधिवत् सेवन से अनेकों रोग अच्छे होते हैं तथा स्वास्थ्य प्राप्त होता है.

जीवनरक्षा का प्रधान साधन जल

संसार का प्रत्येक प्राणी इस बात के लिए सदैव चिंतित रहता है कि उसकी आयु बड़ी हो. हाँ, वे मनुष्य इसके अपवाद अवश्य हैं जो दैव-दुर्विपाक से ऐसे घोरतम कष्ट में पड़ गये हैं जिनमें रहने की अपेक्षा प्राणपखेरू का उड़ जाना उन्हें अधिक श्रेयस्कर और अधिक सुखकर प्रतीत होता है. जब कभी कोई मनुष्य ऐसी परिस्थिति में दिखलाई पड़े तो समझना चाहिए कि या तो वह अत्यन्त अधिक जलराशि के बीच में आपड़ा है या किसी ऐसे स्थल पर आपड़ा है जहाँ उसे आवश्यकता-पूर्ति के लिए भी—अपनी देह को साफ सुथरा

और स्वस्थ रखने के लिए भी—काफी पानी नहीं मिलता. ऐसी स्थिति में मनुष्य सुस्त, निरुत्साह और दुखित हो जाते हैं और उस समय तक इस दुखितावस्था से मुक्त नहीं होते जब तक उनको आवश्यक कामों के लिए पर्याप्त जल प्राप्त नहीं होजाता.

पानी की महिमा बड़ी विचित्र है. उसने अपने हितकर और रुचिकर प्रभाव से संसार के उन तमाम लोगों को प्रभावित किया है जो उस के प्रयोग को अहितकर समझते थे, या जो उस को खास तौर से लाभ-प्रद मानते थे. जहाँ तक देखा जाता है वहाँ तक मानव स्वभाव के हठी होने के बहुत प्रमाण मिलते हैं. मनुष्य जिस बात को जिस रूप में मान लेता है उसको जल्दी नहीं बदलता. विशेष कर उस अवस्था में जब उसके साथ धर्म की आड़ लगी हो. इसलिए जल के प्रयोग को अहितकर मानने वाले चाहे अपनी धारणा में परिवर्तन करना शीघ्र पसन्द न करें, किन्तु इसमें तनिक भी सन्देह नहीं कि जल नाश और पाप के लिए नहीं किन्तु रक्षा और पुण्य के लिए बनाया गया है. ऋग्वेद का एक (मन्त्र) है—

इदमापः प्रवहत, यत् किं च दुरितं मयि। यद्वा अहम् अभिदुद्रोह, यद् वा शेपे उतानृतम्।

(ऋग्वेद १।२३।२२)

अर्थात्, हे परमात्मा, मुझ में जो पाप (भीतर बाहर का अशौच) है, मैंने जो द्रोह, विश्वासघात किया है या जो मैंने अपशब्द कहे हैं या मैं जो झूठ बोला हूँ उस सब को जल बहा ले जाये.

जल एक ईश्वरीय प्रसाद है जो हमें मिला है. यह वह प्रसाद है जो मनुष्यों को ही नहीं समस्त प्राणीमात्र को सदा हितकर रहा है और भविष्य में सदा हितकर रहेगा. जल प्राण-रक्षा के प्रधान तत्वों में से एक है. यह उतना ही आवश्यक है जितना श्वास लेने के लिए वायु. इतना ही नहीं यह गरमी, रोशनी, भोजन और निद्रा की भाँति हितकर भी है. पेय पदार्थों में तो यह सर्वोत्तम है. वैद्यक-शास्त्रकार कहते हैं कि पानी अमृत है, जीवन है, शान्तिदाता है, जीवित रखता है और जीवमात्र का सब से अधिक हित करने वाला है.

जल के गुण

हम लोगों में बहुत कम ऐसे हैं जो पानी के गुणों को जानते हैं या जान कर उनका आदर करते हैं. यदि पानी के गुणों का मूल्य लोगों की समझ में आजाय तो औषधोपचार के लिए अन्य पेय पदार्थों का प्रयोग बहुत कम हो जाय और परिणाम स्वरूप दीर्घकालिक रोग भी कम होजायँ. यदि केवल यही समझा दिया जाय, या किसी प्रकार समझ में आजाय, कि पेय पदार्थ (मदिरा आदि) की भाँति सेवन करने से पानी कितना फायदा पहुँचाता है तो पेय मादक द्रव्यों का सेवन अपने आप नष्ट होजाय.

मेरा ख्याल है कि, यदि मनुष्य के लिए उचित और आवश्यक हो तो, मादक द्रव्यों का प्रयोग पाप नहीं है, किन्तु मेरी दृढ़ धारणा है कि भारत जैसे गरम देशों के लिए शराब, भाँग आदि मादक और गर्म पेय पदार्थ सदा हानिकर हैं और इस

देश में इनके स्थान पर शुद्ध पानी का ही सेवन अधिकता से होना चाहिए. मादक पदार्थ बहुत कम और उचित अवसरों पर तभी इस्तेमाल किये जाने चाहिए जब वैद्य ऐसा करना जरूरी समझें. ऐसा न होना चाहिए कि अधिकांश यूरोपवालों की तरह मादक द्रव्यों को प्यास बुझाने का एक ज़रिया बना लिया जाय. प्यास से परेशान होने का कोई मौका ही नहीं आने देना चाहिए. दैवी अमृत, रक्त का शोधक शुद्ध जल कभी किसी को हानिकर हो ही नहीं सकता.

जलपान का परिमाण

मनुष्य के शरीर में ७० फीसदी पानी का भाग रहता है. इसमें से अधिकांश तो ज्यों का त्यों शरीर के बाहर निकल जाता है और बहुत सा अन्दर ही शोषण हो जाता है. जिस अनुपात में इसका व्यय होता है उसी परिमाण में इसको ऊपर से ग्रहण करना आवश्यक है. किन्तु बहुत से मनुष्य काफी मिक़दार में पानी नहीं पीते. परिणाम में वे दुःख भी उठाते हैं. भोजन और पान में पानी नितांत आवश्यक पदार्थों की श्रेणी में गिने जाने के योग्य है.

किसी किसी आचार्य का तो मत है कि—

द्विगुणं च पिबेत्तोयं सुखं सम्यक् प्रजीर्यति ।

अर्थात् भोजन में जितना अंश ठोस हो उससे दुगुना जल पीना चाहिए. किन्हीं का मत है.—

कुक्षेर्भागद्वयं भोज्यैस्तृतीये वारि पूरयेत् ।

वायोः संचारणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥

कोख के दो हिस्से भोजन से और एक हिस्सा जल से और एक भाग वायु के ठीक ठीक संचरण के लिए खाली छोड़ देना चाहिए. मेरे ख्याल से तो भोजन के घन अंश से पानी का अंश सदा अधिक रहना चाहिए. यदि दाल, शाक, खीर, दूध आदि द्रव पदार्थ भोजन में अधिक हों तो जल कम पीना चाहिए क्योंकि विशुद्ध जल की कमी को इन पदार्थों के साथ मिला हुआ जल पूरा कर देता है, किन्तु कचौड़ी, लड्डू आदि ठोस पदार्थों को भोजन करते समय जल अवश्यमेव अधिक पीना चाहिए. यदि भोजन के साथ जल कुछ कम पिया जाय तो भोजन के आधे घंटे उपरान्त जल पीकर इस कमी को पूरा कर लेना चाहिए. इससे अन्न ठीक ठीक पच कर रस रूप में रक्त में मिल जायगा और रक्त की बढ़ी हुई गर्मी को साम्यावस्था में लाकर उसे शुद्ध कर देगा.

भोजन के साथ जल

मुझे कितने ही पेट के विकार के ऐसे रोगियों का इलाज करना पड़ा है जिनके मन में यह ग़लत धारणा जम गई थी कि भोजन के साथ जल पीने से ही उन्हें यह व्याधि हो गई है और इसी कारण उन्होंने महीनों तथा वर्षों से भोजन के साथ जल पीना छोड़ रखा था. बाज बाज को तो इस बात के मनवाने में कठिनता उठानी पड़ी कि उनके रोग का कारण यह नहीं किन्तु उनका मिथ्या हारविहार है. उन्हें इस बात पर तभी विश्वास हुआ जब उन्हें फिर उचित परिमाण में भोजन के साथ जल देने से लाभ पहुँचा.

कुछ संग्रहणी (Duodinal Diarrhœa.) के ऐसे भी रोगी मिले जो गाँठ बाँधे बैठे थे कि यदि वह भोजन के साथ जल न पियेंगे तो दस्त स्वयं ही बँध जायँगे. मगर यह क्रिया उन्हें लाभ पहुँचाने के स्थान पर हानि पहुँचा रही थी. और वे दोष देरहे थे अपने उन वैद्यों को जो उनका पहले इलाज कर चुके थे.

इस प्रकार की धारणायें साधारण जनता में ही नहीं किन्तु बड़े चिकित्सकों तक में घर कर गई हैं. इन पंक्तियों का लेखक संग्रहणी का सर्वोत्तम इलाज अन्न-जल छुड़ा कर केवल दूध या मट्ठे का शास्त्रानुमोदित कल्प, उचित औषधियों के सेवन के साथ, मानता है. कानपुर के एक प्रसिद्ध डाक्टर के साथ एक संग्रहणी के रोगी का इलाज करने का प्रसंग आया. डाक्टर साहब लेखक के जल-प्रयोग सम्बन्धी विचारों से परिचित थे. जब रोगी को अन्न-जल छुड़ा कर, दूध के कल्प द्वारा रोगी के अच्छे करने का जिम्मा मैंने लिया तब तो डाक्टर साहब को मेरी खिल्ली उड़ाने का एक अवसर हाथ लग गया और मेरे अधिक जल-प्रयोग सम्बन्धी सिद्धान्त की याद दिलाकर बोले, आप यह क्या करने जा रहे हैं? आप तो जल, किसी भी दशा में, बन्द करने के पक्ष में नहीं हैं, इससे तो रोगी बहुत कमज़ोर हो जायगा और कोई फायदा न होगा. इतना कह कर डाक्टर साहब मुस्करा कर चुप हो गये. मैंने देखा डाक्टर साहब को उतनी ही प्रसन्नता हो रही है जितनी एक वैयाकरण* को एक भी मात्रा के कम कर लेने पर अपने प्रतिद्वंदी के सामने होती है. मुझे डाक्टर महोदय के इस चातुर्य्य पर तरस आ गया. मैंने

*एक मात्रा लाघवेन वैयाकरणाः पुत्रोत्सवं मन्यन्ते.

बड़ी ही नम्रता से कहा कि महाशय, इस रोगी को अब सदा से ज्यादा पानी देने जा रहा हूँ. मैं तो साधारणतया अन्न से दुगुना पानी देने के पक्ष में हूँ किन्तु इस प्रकार केवल दूध पिलाने से तो ठोस पदार्थ से कई गुना अधिक जल इसके पेट में पहुँचेगा, क्योंकि दूध में पानी का अंश सब से अधिक रहता है.

भोजन के साथ जल

कुछ लोगों की धारणा है कि भोजन करते समय बीच बीच में जल पीते रहने से अन्न की पाचन-क्रिया ठीक ठीक नहीं होती इसलिए भोजन के अन्त में ही जल पीना चाहिए. 'मेडिकल रिव्यू' नामक पत्र में इस सम्बन्ध की एक जाँच का फल प्रकाशित हुआ है. उसमें लिखा है—"अमेरिका के एक प्रसिद्ध डाक्टरी कालेज के विद्यार्थियों पर इसकी जाँच की गई थी. इसके लिए १६ हट्टे कट्टे स्वस्थ विद्यार्थी छाँटे गये. ये सब के सब भोजन के साथ ही बीच बीच में पानी पीने के अभ्यासी थे. इनमें से आठ को भोजन के साथ बीच बीच में पानी पीने की मनाही कर दी गई. उनसे कहा गया कि यदि भोजन के समय अधिक प्यास मालूम हो तो उसे बुझाने के लिए कमसे कम जितने पानी से काम चल सके उतना ही पियें. बाकी आठ विद्यार्थियों को भोजन के बीच बीच में एक सेर के लगभग पानी पीने का आदेश दिया गया. पहले आठों विद्यार्थियों का कुछ ही दिनों में वजन घट गया. वजन घटने के साथ ही उनके सर में दर्द और कब्ज़ियत की शिकायत शुरू हो गई. पिछले आठों में से एक को छोड़ बाकी के सभी मोटे ताज़े हो गये और उनके

वज़न में वृद्धि हो गई. उनमें से किसी एक को भी अपच या कब्ज़ियत की शिकायत न हुई.

ऊपर के उदाहरण से सिद्ध होता है कि भोजन के बीच में कई बार पानी पीने से पाचन क्रिया ठीक ठीक होती है. केवल अन्त में पीने या न पीने से स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है. आयुर्वेद के आचार्यों की भी यही आज्ञा है कि भोजन के साथ न तो इतना अधिक पानी पीलें कि अन्न हज़्म ही न हो और न यही करें कि बिल्कुल पियें ही नहीं, किन्तु बारंबार थोड़ा थोड़ा पानी पीना चाहिए.

अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेन्नं निरम्बुपानाच्च स एव दोषः ।
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय, मुहुर्मुहुर्वारि पिवेदभूरि ।।

किन्तु हमारे इस प्रकार कहने का अर्थ यह कदापि नहीं है कि चाहे जब, चाहे जैसे, चाहे जैसा जल पीते रहना लाभ ही करता है. अनियमित सेवन किया हुआ जल अनेकों रोगों को पैदा कर देता है—

तृषितस्तु न चाश्नीयात्क्षुधितो न पिवेज्जलम् ।
तृषितस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी ।।

अर्थात् प्यासे को भोजन नहीं करना चाहिए और भूखे को पानी नहीं पीना चाहिए. पहले से गुल्म आदि पेट की बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं और दूसरे से जलोदर (Dropsy) होने का भय रहता है.

भुक्तस्यादौ जलं पीतं कार्श्यमंदाग्निदोषकृत् ।

अर्थात् भोजन करने के लिए बैठते ही पहले जल पीने से कमजोरी और मंदाग्नि पैदा हो जाती है.

समष्टि रूप से जल भोजन के साथ तथा अलग भी कई बार थोड़ा थोड़ा पीना ही हितकर है.

उषःपान

जो लोग सुबह उठते ही, बिना हाथ मुंह धोये, बिछौने पर पड़े ही बासी तिवासी बिस्कुट खाकर सड़ी गली चाय पीने के आदी हैं उनका ध्यान हम सुबह उठते ही पानी पीने की ओर आकर्षित करना चाहते हैं. सुबह सूर्योदय के पहले, उठते ही, शौचादि से निवृत्त होने के पहले पाव भर से लेकर तीन पाव तक ताज़ा और शुद्ध जल पीने से कोठा साफ हो जाता है, पित्तजनित रोग नहीं सताते और रक्त शुद्ध होकर हृदय को बल मिलता है. इस उषःपान के लिए हम प्रत्येक पाठक से शिफारिश करेंगे.

सवितुरुदयकाले प्रसृतीः सलिलस्य पिवेदष्टौ ।
रोगजरापरिमुक्तो जीवेद्वत्सरशतं साग्रम् ॥

अर्थात् सूर्य निकलने के समय आठ अंजुलि जल पीने से मनुष्य कभी बीमार नहीं पड़ता, बुढ़ापा नहीं सताता और सौ वर्ष तक जीवित रहता है. और भी—

अर्शःशोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकोष्ठमेदोविकारा,
मूत्राघातास्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणिशूलाक्षिरोगाः ।

ये चान्येवातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः संति जन्तो—
स्तांस्तानभ्यासयोगादपहरति पयः पीतमंते निशायाः ॥

बवासीर, सूजन, संग्रहणी, बुखार, पेट की बीमारियाँ, कब्ज़ियत आदि कोठे की खराबी, चर्बी का बढ़जाना, पेशाब की पीड़ायें, रक्तपित्त या नाक आदि से खून गिरना, कान, शिर, नितंब या कमर की पीड़ा, आँख की बीमारियाँ तथा अन्य बीमारियाँ भी निशा के अन्त (सूर्योदय के पहले) अभ्यास पूर्वक जल पीने से अच्छी होजाती हैं.

कुछ आचार्यों की सम्मति है कि उषःपान (सुबह जल-पान) नाक के द्वारा करना चाहिए—

विगत घननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं,
पिबति खलु नरो यो घ्राणरन्ध्रेण वारि ।
स भवति मतिपूर्णश्चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो,
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ॥

अर्थात् रात बीतने के बाद, तड़के उठते ही, जो नाक से पानी पीता है उसकी बुद्धि निर्मल रहती है, आँखों की रोशनी बढ़ती है, उसके सर के बाल अकाल में ही सुफेद नहीं होते और सब रोगों से मुक्त रहता है.

नाक से पानी पीना सब के लिए संभव और सुखसाध्य नहीं है इसलिए मुंह के द्वारा उषःपान प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिए. जो लोग कब्ज़ से सदा दुखी रहते हों उन्हें तो कुछ दिन तक इस उषःपान की परीक्षा अवश्य ही करना चाहिए.

कैसे जल का प्रयोग करना चाहिए

पानी केवल आन्तरिक स्फूर्त्ति पैदा करने और शरीर का पोषण करने के लिए ही उपयोगी नहीं होता प्रत्युत वह शरीर के वाह्य भाग को स्वच्छ और मुलायम रखने के लिए भी काम में आता है और रोगों के निवारण के लिए तो उसकी उपयोगिता दिन पर दिन बढ़ रही है.

जुकाम, बदहज़मी, यकृत सम्बन्धी कष्ट, गठिया, कब्ज़ियत, गले के रोग, उरक्षत, फेफड़े के रोग, खाँसी, श्वास, पीनस, व्याख्यान दे चुकने तथा गाने के बाद, गले के बैठ जाने आदि रोगों को दूर करने के लिए गरम पानी का इस्तेमाल करना कितना लाभदायक होता है, यह सभी जानते हैं.

नोर्ध्वजत्रुगदश्वास कासोरःक्षतपीनसे ।

गतिभाष्यप्रसंगे च, स्वरभेदे च तद्धितम् ॥

केवल जल के सेवन करने से सैकड़ों आदमियों का अच्छा हो जाना इसके उपयोगी होने का खास सबूत है. रक्त के साफ करने में जल का खास स्थान है. साधारण सर दर्द में तथा स्त्रियों के मासिकधर्म के समय होनेवाले कष्ट को निवारण करने के लिए भी गरम पानी का पीना बड़ा मुफीद होता है. प्रातःकाल उठ कर एक गिलास गरम पानी पीने से ये रोग अपने आप नष्ट होजाते हैं.

सुबह, दोपहर, तीसरे पहर और फिर शाम को ठंढा या गरम जैसा पानी मिले, और जैसा जिसकी प्रकृति के

अनुकूल हो, उसे वैसा पीना चाहिए।‡ इस प्रकार नियमित रूपेण जल सेवन करने से वृद्धावस्था में शरीर में खून की कमी नहीं होती और न उसमें विषैले पदार्थों का प्रभाव पड़ता है. इससे शरीर बहुत दिनों तक मजबूत रहता है. जो लोग नियम पूर्वक जल सेवन करते हैं उनकी वृद्धावस्था तमाम व्याधियों से मुक्त रहती है. बालकों को चाय, काफी और भाँग ठंढाई के स्थान पर पानी का सेवन कराने से आशातीत लाभ होता है. उनके स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक परिवर्तन होता है. क्योंकि जल में सम्पूर्ण औषधि मात्र के तत्व विद्यमान रहते हैं. अथर्व वेद में भी, जिसका उपांग आयुर्वेद है, लिखा है कि, "सोम्र ने कहा है कि जल में सम्पूर्ण औषधियाँ हैं, हे जल, तुम मेरे शरीर में रोग निवर्तक (नाशक) औषधि रूप में प्राप्त हो, हमको मरुभूमि तथा अनूप देश का जल सुखकारी हो, कूप का जल, घड़े में ठंढा किया हुआ जल तथा वर्षा का जल सुखकारी हो—

अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वानि भेषजा ।

अग्निञ्च विश्व शम्भुवम् ॥ आपः पृणीत भेषजं वरूथं-

तन्वे३मम १।१।६।२

शं न आपो धन्वया: ।३।

शमु सन्त्वनूप्याः १।१।६

शंनः खनित्रिमा आपः शमुयाः कुम्भ आभृताः ।

शिवानः सन्तु वार्षिकीः १।१।६।४

‡सात्म्यं यस्य तु यत्तोयं तत्तस्मै हितमुच्यते ।

एक बात और है. पीने के लिए वर्षा का जल, जिसमें संसर्ग जन्य दोष न पैदा हुए हों, सर्वोत्तम है. परिस्नुति जल (भपके द्वारा खींचे जल) में जो रोग नाशक गुण होते हैं वही बरसात से इकट्ठा किये जल में होते हैं. बरसात के जल को इकट्ठा करने का सबसे सरल तरीका यह है कि एक साफ सुथरी चद्दर चार बाँसों के सहारे, जैसे मसहरी टाँगी जाती है, टाँग दे और चद्दर के बीच में कोई वजनदार पत्थर डाल दे. जब पानी बरसे तब उसके नीचे घड़े आदि रख कर जल को इकट्ठा करले. ऐसे ही जल के लिए वेदों में लिखा है—

शिवानः सन्तु वार्षिकीः

जाड़ों और वसन्त के दिनों में नदियों का जल भी हितकर होता है. एक ग्रंथकार ने लिखा भी है—

नादेयम् नादेयम् शिशिरवसन्ते च नादेयम्.

अर्थात् शिशिर और वसन्त में नदी का जल देना चाहिए, अन्य ऋतुओं में नहीं.

अथर्व वेद के एक मन्त्र का भी अर्थ यही होता है कि जल हिमालय से बह कर गंगा आदि नदियों द्वारा समुद्र में मिलता है. ऐसी नदियों का जल मेरे हृदय की दाह को शान्त करने के लिए औषधिरूप प्राप्त हो.

हिमवतः प्रस्रवन्ति सिन्धौसमहसंगमः। आपोहमह्यंदेतवीर्ददन् हृद्योतभेषजम् ॥

जल कभी एकबारगी अधिक परिमाण में न पीना चाहिए. बार बार थोड़ा थोड़ा करके कई बार जल पीने की व्यवस्था ही सर्वोत्तम है.

मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि.

प्रत्येक मनुष्य के शरीर से पसीने के रूप में १५ छटाक के लगभग, फेफड़ों की श्वास क्रिया के द्वारा भाप बनकर ५ छटाक, मूत्राशय से मूत्र के रूप से २० छटाक के लगभग, और मलाशय से मूत्र के साथ ३ छटाक के करीब, इस प्रकार २४ घंटे में ς२॥≡ (दो सेर ग्यारह छटाक) के लगभग पानी नष्ट होता है. किसी किसी पश्चिमी विद्वान का मत है कि नित्य तीन सेर के लगभग जल नष्ट होता है. इसलिए यह बिल्कुल स्पष्ट है कि जिस परिमाण में पानी नष्ट होता है उसी परिमाण में पानी पीना चाहिए. किन्तु जब खाद्य पदार्थों में पानी का भाग अधिक हो जैसे खीर या रसीली तरकारियाँ आदि जिनमें पानी अधिक रहता है तो उसी हिसाब से पानी भी कम पीना चाहिए.

पानी रखने के पात्र सदा साफ सुथरे होने चाहिए. क्योंकि जहाँ स्वच्छ पानी शरीर के लिए लाभप्रद होता है वहाँ गंदा पानी अनेक रोगों को भी पैदा कर देता है. पीने के लिए जितना पानी काम में लाया जाय उतना पहिले से उबाल कर रखना चाहिए और वह जिस वर्तन में रखा जाय उस वर्तन को पहिले से साफ कर रखना चाहिए. यदि पानी भरने के पहले घड़े आदि पात्र रोज़ धूप में सुखा लिये जायँ तो और भी अच्छा है. मिट्टी के पात्रों को तो बीच बीच में अवश्य ही धूप दिखाते रहना चाहिए.

जल के बाहरी प्रयोग और गुण

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमोजोबलप्रदम् ।
कंडूमलश्रमस्वेदतंद्रातृड्दाहपापनुत् ॥
रक्तप्रसादनंचापि सर्वेन्द्रियविशोधनम् ।

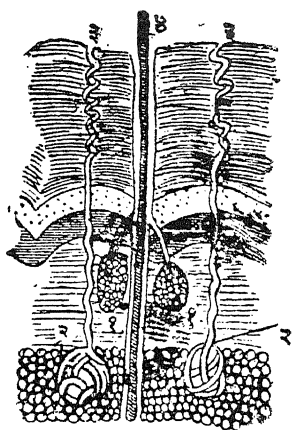
(वाग्भट्ट सूत्रस्थान अ० २)

अर्थात् स्नान का करना भूख, बल, उम्र और जीवनीशक्ति को बढ़ाता है, खुजली, मल, थकावट, पसीना और उसकी बदबू, नींद जैसी हालत, प्यास, जलन और पाप का नाश करता है, साथ ही खून को शुद्ध करता है और सम्पूर्ण इन्द्रियों को साफ करता है.

शरीर के वाह्यांगों के लिए पानी की आवश्यकता के सम्बन्ध में जो कुछ कहा जाय थोड़ा है. इस बात को वे लोग खूब अच्छी तरह समझ सकते हैं जो स्वभाव से ही साफ सुथरे होते हैं. ऐसे लोगों को पानी के बिना क्षण भर रहना कठिन हो जाता है. यदि क्षण भर भी पानी नहीं मिलता तो वे चिड़-चिड़ाने लगते हैं और हतोत्साह हो जाते हैं, उनकी समझ में नहीं आता कि उन्हें क्या होगया है. किन्तु, जब उन्हें स्नान करने के लिए पानी मिल जाता है तब वे फिर तेजस्वी, उत्साही, प्रसन्न और शक्तिशाली बन जाते हैं. ऐसा क्यों होता है? कारण ढूँढ़ निकालना कठिन बात नहीं है. उनके शरीर का चर्म पानी का आदी हो जाता है. इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि रक्त को शुद्ध करने और शरीर का पोषण करने के लिए ही जल की आवश्यकता नहीं होती प्रत्युत शरीर की खाल की सफाई के लिए भी पानी की ज़रूरत रहती है.

आप मनुष्य की खाल की बनावट का निरीक्षण करते हुए उसकी उलझी हुई बनावट की ओर ध्यान दीजिए. माइ-क्रासकोप (छोटी चीज़ को बढ़ा कर दिखाने का यन्त्र) की सहा-यता से देखिए. खाल में लाखों छेद दिखलाई पड़ेंगे. उनकी संख्या गिनी नहीं जा सकती. फिर भी इन छिद्रों का साफ सुथरा रखना और काम में आने लायक रहना अत्यन्त आवश्यक है. खाल की तीन सतहें होती हैं. पहिले ऊपर की खाल (उपचर्म) अथवा वह भाग होता है जो एक प्रकार से ज्ञान-शून्य होता है, इस भाग को काटने या इसमें सुई आदि चुभोने से दर्द नहीं होता. इसके नीचे दूसरा चर्म होता है जिसे अँग्रेज़ी में "एपीडरमिस" (Epidermis) कहते हैं. यह भाग खास तरह का होता है. इन दो सतहों के बाद वास्तविक खाल होती है. खाल का यह भाग नसों और रक्त से मिला हुआ होता है. खाल शरीर की गर्मी का नियन्त्रण करती है. वह एक प्रकार की शरीर का टेलीग्राफ आफिस है. वह शरीर और रक्त के अन्दर की दशा का वर्णन बड़ी शीघ्रता के साथ कर देती है. किन्तु यदि उसे बाहर से साफ सुथरा न रखा जाय, ऐसी दशा में न रखा जाय जिससे वह भीतर की बात प्रकट करने में समर्थ हो, तो वह भीतरी दशा नहीं बता सकती. शरीर का यह आवरण एक मुख्य इन्द्रिय है. इसी इन्द्रिय के द्वारा शरीर के भीतर का रद्दी पदार्थ बाहर निकलता है, स्वर साफ होता है, वर्चस्व बढ़ता है और शरीर को सुसंगठित रखनेवाली शक्ति की रक्षा होती है. चर्म-छिद्रों के रुँध जाने से अनेक प्रकार की बीमारियाँ पैदा होती हैं. इसलिए त्वचा की हिफा-

मध्यचर्म या
लसीकात्वक्

बसाकोश या चर्बी
की झिल्ली

मनुष्य के खाल की बनावट

ऊपर के चित्र में खाल के छेदों और स्वेदवाही नलिकाओं को बहुत अधिक बढ़ा कर दिखलाया गया है.

१ केश मूल और त्वक्-मल (बालों की जड़ें और चमड़े को चिकना रखने वाली गिल्टियाँ; २ रोयें और उनकी थैलियाँ या रोमकूप; ३ पसीना निकालने वाली ग्रंथियों का लपेटदार अन्तिम भाग; ४ खाल का छेद या पसीना लाने वाली ग्रंथियों का बाहरी मुख ।

(१८वें पृष्ठ के सामने)

जत उसी प्रकार खास तौर से आवश्यक होती है, जिस प्रकार आँतों का साफ रखना आवश्यक होता है.

त्वचा के कामों का निरीक्षण कीजिए. लाखों चर्मछिद्रों से रात दिन एक प्रकार का विषैला पदार्थ (कार्बोनिक एसिड) निकलता रहता है. किन्तु त्वचा का ऊपरी भाग यदि मैल से भर गया हो और उसके छिद्र रुँध गये हों तो भीतरी विषैला पदार्थ, जो बाहर आने के लिए रात दिन उत्सुक रहता है, बाहर आने का मौका नहीं पाता. नतीजा यह होता है कि यह विषैला और अहितकर पदार्थ जमा हो जाता है और रक्त में मिल कर नसों और हृदय तक पहुँचता है और शरीर के जोड़ों पर, यकृत (लिवर) में या किसी अन्य स्थान में जमा होता है जिससे बीमारी फैलती है. इन अवयवों को वह काम भी अपने हाथ में लेना पड़ता है जो त्वचा का काम होता है. इस प्रकार तमाम अवयवों के कामों में गड़बड़ी पड़ जाती है. यह सब होता है केवल इस लिए कि लोग त्वचा को साफ कर के स्नान नहीं करते. यदि हम किसी लम्प के शीशे, बत्ती आदि की सफाई न करें और उसमें तेल न डालें तो वह जल नहीं सकता. एक लम्प से ठीक ढँग में काम लेने के लिए इन सब चीज़ों को साफ करने की ज़रूरत पड़ती है. किन्तु त्वचा के सम्बन्ध में लोग समझते हैं कि हाथ मुंह धो लिया या शरीर पर लोटा भर पानी उड़ेल लिया बस, सब सफाई ख़त्म.

संसार में इस प्रकार के आदमियों की संख्या कम नहीं है जो स्नान करने को जीवन का मुख्य कर्तव्य नहीं मानते. उन से यदि यह कहा भी जाय कि वे स्नान को महत्व दें तो भी वे इस

ओर ध्यान नहीं देते. ऐसे आदमियों की आँखों की ज्योति और शरीर का वर्चस्व मारा जाता है और त्वचा पीली पड़ जाती है. कुछ लोग, खास कर जाड़ों में, मुंह, गर्दन और हाथ की सफाई के लिए तो बड़ा ध्यान रखते हैं किन्तु त्वचा के दूसरे भाग गन्दे रखते हैं. उनमें इतनी गन्दगी रहती है जितनी कि शायद खानों, मिलों और भट्ठियों के सामने काम करने वाले मज़दूरों के शरीर में भी न होती होगी. मज़दूर बेचारे तो खाने के पहले दो लोटे पानी डाल कर अपने शरीर को कुछ साफ भी कर लेते हैं किन्तु हमारे जलभीरु बाबू साहबान पानी से इतने डरते हैं कि अपना शरीर साफ तक नहीं कर सकते. ऐसे लोग यह भी सोचते हैं कि वे कुछ कारख़ानों या कूड़ाघरों में तो काम करते ही नहीं जो उनकी त्वचा में मैल जमता हो फिर वे साफ करें तो क्यों? तो फिर क्या नित्य स्नान की प्रथा व्यर्थ का झंझट है? कदापि नहीं. शरीर की त्वचा प्रायः मैल से भर जाती है. उसमें भीतरी और बाहरी दोनों प्रकार के मैल जमा होते हैं. यदि वह बहुत ढँकी मुंदी रहती है तब तो उसमें अस्वास्थ्यकर पदार्थों का और भी अधिक संग्रह हो जाता है और उस दशा में कोई आश्चर्य नहीं कि मनुष्य का तेज, उत्साह और बल शिथिल पड़ जाय.

इस विषय में कभी भूल न करना चाहिए. कपड़ों के आवरण से ढका हुआ त्वचा का भाग, मुंह हाथ आदि ऐसे भागों से जो अधिकांश में खुले होते हैं, अधिक गंदा हो जाता है. खुले हुए भागों में हवा लगती रहती है जो उन्हें अपनी मीठी थपेड़ों से साफ कर देती है. किन्तु ढँके हुए अवयवों पर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता. इसलिए प्रत्येक समझदार

यदि इस स्मृति वाक्य को आप न भी मानें तो भी इस बात से इन्कार कर ही नहीं सकते कि केवल स्नान ही एक ऐसा उपाय है जो शरीर को स्वच्छ रख कर जठराग्नि को बढ़ाता है. ऐसी दशा में स्नान द्वारा जो लोग इस ईश्वरीय विभूति से लाभ न उठावें उन्हें सिवा ज्ञानान्ध के और क्या कह सकते हैं. आयुर्वेद का एक वाक्य है—

वाह्यैश्चसेकैः शीताद्यैरूष्मान्तर्याति पीडितः ।
नरस्य स्नानमात्रस्य दीप्यते तेनपावकः ॥

जो लोग स्नान सम्बन्धी क्रियाओं से परिचित हैं उनमें जब कभी बातचीत छिड़ जाती है तब प्रायः इस बात पर बहस होने लगती है कि ठंढे पानी के द्वारा स्नान करना चाहिए या किसी और प्रकार से. यद्यपि आयुर्वेद शास्त्र में इसकी खूब विवेचना की गई है; किन्तु हम इस विषय का कोई निश्चित उत्तर नहीं दे सकते. जो पानी या जो ढँग एक आदमी के लिए उपयुक्त हो सकता है वही दूसरे के लिए अनुपयुक्त और हानिकर भी हो सकता है. इस सम्बन्ध में तो प्रत्येक व्यक्ति को अपनी प्रकृति के अनुसार अलग अलग निर्णय करना चाहिए. यदि किसी को गरम पानी फायदा पहुँचावे तो उसे गरम पानी से, अथवा यदि उससे हानि होती प्रतीत हो तो ठंढे पानी से वह स्नान कर सकता है. किन्तु ऐसा कदापि न होना चाहिए कि वह यह कह कर कि उसे पानी फायदा नहीं पहुँचाता स्नान करना ही बन्द करदे. एक बात तो होनी ही चाहिए, कि हम किसी न किसी प्रकार अपनी

कसरत या मेहनत करने के बाद जब तक शरीर की थकान दूर न होजाय तब तक स्नान न करे.

नाऽविगतक्लमः नाप्लुतवदनःनग्नः उपस्पृशेत् ।

(च० सू० अ० ७)

बिना थकान दूर किये, बिना मुख धोये और नंगा (खुले स्थान में) न नहाये.

स्नानंज्वरातिसारेच नेत्र कर्णानिलार्तिषु ।
आध्मान पीनसाजीर्णभुक्तक्त्सुच गर्हितम् ।।

अर्थात् उन्हें वैद्य की आज्ञा बिना कदापि स्नान नहीं करना चाहिए जो नेत्र के रोगी हों, कान के दर्द वाले हों, बात रोगी (जिन बात रोगों का इलाज ही स्नान है उन्हें छोड़ कर) जिसके पेट में आध्मान हो या पेट में अफरा हो, पीनस रोगवाले को, अजीर्ण के रोगी को और जो तुरन्त भोजन करके उठा हो आदि.

मनुष्य ग़रीब हों या अमीर, बुढ्ढे हों या युवक, सब को अनिवार्य रूप से स्नान करना चाहिए, किन्तु ठंढी प्रकृति वालों को ठंढे पानी से स्नान करने की आज्ञा देने के पहिले ज़रा सावधानी की ज़रूरत है. ठंढे स्नानागार में, बहुत ठंढी ऋतु में और ऐसे समय जब दिन के दिन बिना कुछ खाये हुए बीत चुके हों स्नान के सम्बन्ध में लिखा है —

अति शीताम्बुशीते च श्लेष्ममारुत कोपनम् ।
अत्युष्णामुष्णाकालेच पित्तशोणित वर्धनम् ।।

अर्थात् शीत ऋतु में बहुत ठंढे पानी से नहाने से कफ और वायु की बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं और गरमी के दिनों में बहुत गरम पानी से पित्त और खून की बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं. ठंढे देशों में तो ठंढे पानी से स्नान करने की आज्ञा देना अमानुषिकता है. इस से अधिकांश में व्यथा और बढ़ती है. इतना ही नहीं वृद्धों के लिए तो कभी कभी इस प्रकार का स्नान मृत्यु का परवाना बन जाता है. उन्हें साबुन उबटना आदि दे दीजिए, पानी दे दीजिए, तौलिया दे दीजिए, उनसे यह भी कह दीजिए कि उनका शरीर साफ रहना चाहिए. किन्तु आमतौर पर स्नान करने की आज्ञा देना, इस बात का विचार किये बिना ही कि उनकी दशा स्नान करने के काबिल है या नहीं, उचित नहीं है.

कपड़ों से गंदगी

आप मन में सोचते होंगे कि मज़दूर, किसान आदि गरीब लोग बहुत गंदे होते हैं, वे न तो साबुन लगाते हैं और न तौलिया वगैरह लेकर ही अपने शरीर को साफ करते हैं. माना कि वे गंदे होते हैं. किन्तु आप की अपेक्षा, जो हर समय कपड़े लपेटे रहते हैं, ये लोग अधिक गंदे नहीं होते. उन बेचारों के पास कपड़े कम होते हैं, फलतः हवा के झोंके शरीर पर बराबर लगा करते हैं; इससे शरीर का मैल बहुत कुछ साफ हो जाया करता है. किन्तु आप लोग अपने शरीर को कपड़ों से खूब ढके रहते हैं, हवा नाम को भी अन्दर नहीं जाने पाती, इसलिए आपकी त्वचा में बहुत अधिक गंदगी रहती है.

कमज़ोर और बुड्ढे क्या करें

ऐसे आदमियों के लिए जो बुड्ढे हैं, कमज़ोर हैं या ऐसे हैं जिन को शारीरिक कमज़ोरी डुबकी मार कर या ऊपर से पानी डाल कर या और किसी प्रकार के पूर्ण स्नान करने के योग्य नहीं है, उचित यह है कि वे शरीर के एक एक अवयव का विशेष रूप से प्रक्षालन करें. यही ढँग उन लोगों के स्नान करने का भी होना चाहिए जो रोगी हों.

स्नान से लाभ

यद्यपि बाज चिकित्सक भी पानी के प्रयोग के निर्णय करने में प्रायः गलतियाँ करते हैं, तो भी वैद्यक के उन सभी आचार्यों ने जिन्होंने स्वास्थ्यवृत्त पर लिखा है तथा संसार के अन्य प्रसिद्ध चिकित्सकों ने भी यह मन्तव्य प्रकाशित किया है कि स्नान करने से अनेक रोग दूर होते हैं. उन पाश्चात्य देशों के प्रसिद्ध प्रसिद्ध डाक्टरों ने, जहाँ वर्ष के अधिकांश दिनों बर्फ गिरा करती है और जहाँ के लोग शराब जैसे जहरीले पीने के पदार्थों को छोड़ कर पानी पीने की इच्छा भी नहीं करते, अपनी स्पष्ट राय लिखी है कि पानी के होते हुए अन्य किसी प्रकार के पेय पदार्थों का सेवन करना व्यर्थ है. वहाँ इस प्रकार की भावना दिनोंदिन जोर पकड़ रही है. कुछ लोग तो यहाँ तक कहने लगे हैं कि "दवा दारू में हमें कुछ विश्वास नहीं, रोगों के लिए सब से अधिक फ़ायदेमन्द जल-प्रयोग की क्रियायें हैं." फिर भी न जाने क्यों वहाँ के लोग शराबखानों और यहाँ के लोग ताक़त की गोलियों के फेर में पड़े रहते हैं,

स्नान की विभिन्न क्रियाएँ

रोग चिकित्सा के लिए स्नान करने की व्यवस्था देने के पहिले यह जान लेना आवश्यक है कि हमें अपना शरीर साफ रखने के लिए रोजाना स्नान किस प्रकार करना चाहिए. स्नान करने के अनेक ढंग हैं. किन्तु साधारण ढंग, जिससे शरीर साफ हो जाता है, ये हैं:—गरम पानी द्वारा, गुनगुने पानी द्वारा या ठंढे पानी द्वारा. साधारणतया स्नान करने के ये ही ढंग मनुष्यों के लिए हितकर होते हैं. आमतौर पर सब मकानों में स्नान करने के लिए अलग से कमरा नहीं होता. देहातों में इस प्रकार के स्नानागारों का बिलकुल अभाव ही होता है. हमारे ख्याल से प्रत्येक मकान में स्नान के लिए अलग कोठरी बनाना आवश्यक है, क्योंकि गरमी के दिनों में लू में बैठकर और सर्दी में खुली हवा में बैठकर स्नान करना सदा अहितकर है.

स्नानों के भेद

अब हम स्नान के भेदों का वर्णन करते हैं जिन्हें उपयोग करके रोगी निरोग और निरोग स्वास्थ्य लाभ कर सकते हैं.

काक-स्नान

(Shallow bath शैलोबाथ)

सब से पहले हम शैलोबाथ या काक-स्नान का, जिसे कोई स्वल्प-स्नान या छिछला स्नान भी कहते हैं, वर्णन करेंगे.

यद्यपि इस स्नान को काक-स्नान या स्वल्प-स्नान भी कहते हैं, किन्तु इसके यह अर्थ नहीं कि यह स्नान लोटे आधेलोटे पानी में ही किया जाता है. इस प्रकार के स्नान के लिए नीचे लिखा सामान चाहिए:—

(१) किसी अच्छे कारखाने का बना हुआ नहाने का साबुन.

(२) फ़लालैन का एक छोटा अँगौछा या स्पंज. स्पंज न होने की दशा में कड़ू तरोई की झोंझ भिगोकर काम में लाई जा सकती है.

(३) दो बड़े बड़े और मोटे तथा खुरखुर तौलिये या गजी के अँगौछे.

(४) एक बाल्टी गरम पानी तथा एक बाल्टी ठंढा पानी.

(५) लोहे की मोटी चद्दर का नहाने योग्य बड़ा टब जिसे हम लौहकुंड भी कह सकते हैं.

इतना सामान एकत्र हो जाने पर इस प्रकार स्नान शुरू किया जाना चाहिए.

शरीर के सब वस्त्र उतार डालो. फिर गरम पानी की बाल्टी टब या स्नान-कुंड में उँडेल दो. उस कुंड में तुम स्वयं घुस जाओ और स्पञ्ज या फलालैन के कपड़े से अपना तमाम बदन भिगो दो. इसके बाद साबुन को स्पञ्ज या फलालैन में खूब लगा लो. फिर उसे शरीर में ऐसा मलो कि थोड़ी देर के लिए साबुन के पानी के अलावा शरीर में कुछ दिखलाई ही न पड़े. यह क्रिया इतनी देर तक करनी चाहिए जितनी में कि शरीर के ऊपर की गंदगी बिलकुल साफ हो जाय. इसके बाद

गरम पानी से साबुन को धो डालो. फिर ठंढा पानी लो. उसमें फलालैन या स्पञ्ज डुबो कर उसे शरीर में चुपड़ो. बस, इसके बाद स्नान-कुंड से बाहर निकल आओ और तौलिये से अपना शरीर खूब अच्छी तरह पोंछ डालो.

ऊपर बताया हुआ स्नान करने का यह ढंग ऐसा है जिसका प्रयोग सब कर सकते हैं. वे लोग भी इसका प्रयोग कर सकते हैं जो ठंढे पानी से स्नान नहीं कर सकते. गरम पानी से भीगे हुए शरीर पर ठंढा पानी डालने से डरने का कोई कारण नहीं है. इसके प्रयोग से एक विशेष प्रकार की प्रति-क्रिया होती है जिससे जुकाम दूर होता है और ठंढा और गरम पानी के सम्मिश्रण से शरीर में विशेष रूप से स्फूर्ति आती है. इस प्रकार का स्नान शरीर के लिए बहुत लाभदायक होता है. इस प्रकार अभ्यास करते करते मनुष्य ठंढे जल से स्नान करने के योग्य बन जाता है. इसके अतिरिक्त यदि इस प्रकार के ठंढे और गरम पानी के सम्मिश्रण से स्नान करने का अभ्यास डालें तो कमज़ोर और ठंढी प्रकृति के मनुष्य भी ठंढे जल से स्नान कर सकेंगे. गरम पानी के बाद शरीर में ठंढा पानी लगाने से बड़ा अच्छा मालूम होता है और उससे किसी प्रकार की सरदी नहीं होती.

योरोप के बहुत से विज्ञान-विशारद स्पंज के इस्तेमाल का विरोध करते हैं. उनका कहना है कि यदि वह बहुत साफ न रखा जाय और धूप में सुखाया न जाय तो नुकसान पहुँचा सकता है. ऐसे लोगों का कहना है कि हाथ से ही साबुन लगाना अधिक अच्छा है. दूसरे तरीके से शरीर की सफाई इतनी अच्छी तरह न हो सकेगी. ऐसी दशा में यदि

मामूली अँगौछे में साबुन लगाकर शरीर पर पोता जाय तो भी ठीक है.

उत्तरीय-स्नान

(Towel bath *टावेल बाथ, अँगौछा-स्नान*)

उपर्युक्त काक-स्नान या स्वल्प-स्नान के अतिरिक्त एक प्रकार का स्नान और है जिसे अँग्रेज़ी में 'टावेल बाथ' (तौलिया द्वारा स्नान) कहते हैं. इस प्रकार के स्नान में स्पंज और साबुन को रोजाना शरीर में लगाना आवश्यक है. इस ढंग के स्नान में अधिकांश में ठंढे जल का ही प्रयोग होना चाहिए. किन्तु यदि हृदय की कमजोरी के कारण नाड़ियों की गति धीमी पड़ गई हो, तो, ठंढे जल से स्नान न करना चाहिए. अँगौछा-स्नान से त्वचा स्वस्थ रहती है. इसके लिए एक बड़ा और एक छोटा तौलिया, पानी का एक घड़ा और एक बट्टी साबुन की ज़रूरत रहती है. इस स्नान का ढँग इस प्रकार है—कपड़े उतार कर हाथ में थोड़ा सा पानी लो. इस पानी को सर और मुंह में लगाओ, किन्तु सर को बिलकुल भिगो मत दो क्योंकि बालों को बराबर भिगोने से वे कड़े पड़ जाते हैं. मुंह, माथा और गर्दन को साबुन लगाकर खूब धोलो. इसके बाद उसे पोंछ कर सुखा डालो. बाद को हाथों को धोओ और सुखाओ. फिर पेट और पीठ को धोओ और सुखाओ. जितनी बार तौलिये से शरीर को पोंछो उतनी ही बार उसे धोते जाओ; क्योंकि शरीर पोंछने में तौलिया में मैल लग आता है. पीठ धोने के लिए तौलिया का एक-एक सिरा एक-एक हाथ से

पकड़ना चाहिए. इसके बाद उसे पानी में डुबोकर कन्धों के ऊपर से पीठ पर ले जाना चाहिए और फिर दोनों हाथों से इधर उधर खींच कर सफाई करनी चाहिए. सुखाने के लिए भी सूखे हुए तौलिया से इसी प्रकार पीठ पोंछ डालनी चाहिए. 'टावेल बाथ' में अधिक पानी की आवश्यकता नहीं होती. लोटा-दो-लोटा पानी भी इसके लिए काफी होता है. इस प्रकार का स्नान कर चुकने के बाद, नग्नावस्था में ही मिनट-दो-मिनट के लिए हाथ पैर से कुछ व्यायाम करना चाहिए. इससे शरीर के अवयवों में वायु लगेगी और लाभ होगा.

शीत-जल-स्नान

(The Cold plunge bath कोल्ड प्लंज बाथ)

जो लोग हृष्टपुष्ट हैं उनके लिए शीत-जल-स्नान सब स्नानों से अच्छा होता है. शीत-जल-स्नान के माने हैं ठंढे जल में प्रवेश करके स्नान करना. सरदी के दिनों में खुले हुए ठंढे जलाशय में प्रवेश करना और उसमें तैरना कोई हँसी खेल नहीं है. मज़बूत से मज़बूत आदमी को भी इस प्रकार का स्नान करने के पहिले दो मरतबा सोचना पड़ता है. इससे जुकाम होजाने का भय रहता है. ठंढे जलाशय में स्नान करना सुनने में बड़ा वीरता-पूर्ण कार्य मालूम होता है. फिर भी बहुत से लोग रोजाना मीलों चल कर खुली नदी में दाँत को किटकिटा देने वाले बर्फीले पानी में गोता लगाया करते हैं. ऐसे आदमी काफी बड़ी आयु पाते हैं और मरते दम तक तेजस्वी, स्वस्थ, शक्ति-शाली और अच्छे वक्ता रहते हैं. साथ ही साथ ऐसे

आदमी भी हैं जो ठंढे पानी के छूने और ठंढी हवा के लगने से ऐसे डरते हैं जैसे कोई लड़का हौआ से डरता हो. प्रत्येक आदमी के लिए यह सम्भव नहीं हो सकता कि वह रोजाना मीलों चल कर नदियों और तालाबों में स्नान करे. इसलिए यह अधिक अच्छा है कि जो लोग नदियों और तालाबों में स्नान नहीं कर सकते वे अपने स्नानागार में कुछ घड़ों में पानी रख कर ठंढा करलें और उसे टब या कुण्ड में उड़ेल कर उसी में स्नान किया करें.

शीत-जल का स्नान कैसे करना चाहिए ?

जब सब सामान तैयार हो, तब पहिले मुंह और सर के भिगोने से शुरुआत करो. इसके बाद स्नान-कुण्ड (टब) में प्रवेश करो. किन्तु स्नान-कुण्ड में भूल कर भी अधिक देर तक न बैठे रहो. साधारण तौर से प्रत्येक मनुष्य को ५ से १५ मिनट तक स्नान-कुण्ड के अन्दर रहना चाहिए. स्नान उसी विधि से करना चाहिए जिस विधि से गरम पानी से. कपड़े पहनने के पहिले शरीर के अवयवों से थोड़ा सा व्यायाम कर लेना चाहिए ताकि रक्त की गति तीव्र हो जाय.

उष्ण-जल-स्नान

(The Hot bath हॅाट बाथ)

सोने के पहिले शाम को गरम पानी से स्नान करना अधिक लाभप्रद होता है. किन्तु इस दशा में भी स्नान करने के बाद ठंढे पानी से शरीर धो देना चाहिए. थके हुए और परे-

शान लोगों को शाम को गरम पानी के स्नान से आराम और सुख मिलता है. जिन लोगों की खाल किसी प्रकार रूखी हो या जिन लोगों के पसीना आदि ठीक तौर से न निकलता हो उनके लिए इस प्रकार गरम पानी का स्नान करना बहुत हितकर होता है.

गरम पानी से स्नान करने के लिए अपना स्नान-कुण्ड या टब गरम पानी से भर लो. किन्तु यह ध्यान रखो कि वह बहुत गरम न हो. पानी की गरमी ६८ से १०० डिग्री के अन्दर अन्दर होना चाहिए; अर्थात् जो शरीर को सुहा सके. स्नान-कुण्ड के अन्दर प्रवेश करके इस प्रकार डुबकी लगाओ जिससे सर पानी के बाहर रहे. सर पर ठंढे पानी से भीगा हुआ एक कपड़ा लपेट लो, इससे दिमाग में खून अधिक तेज़ी से न दौड़ सकेगा. साबुन और स्पंज का उसी प्रकार प्रयोग करना चाहिए जैसा ठंढे पानी के स्नान में किया जाता है. स्नान-कुण्ड से बाहर आकर ठंढे पानी से बदन धोलो और तौलिया से देह पोंछ कर सुखालो.

जिस प्रकार ठंढे पानी में अधिक देर तक ठहरना मना है उसी प्रकार गरम पानी में भी ५,७ मिनट से अधिक न ठहरना चाहिए. नहीं तो स्नान से फायदा होने की अपेक्षा नुकसान ही अधिक होगा.

गुनगुने पानी से स्नान करने की क्रिया उसी प्रकार है जिस प्रकार ठंढे या गरम पानी से स्नान करने की. अन्तर केवल यही होता है कि इसमें स्नान करने के बाद ठंढे पानी से बदन धोने की ज़रूरत नहीं रहती.

रोगों के लिए जल-चिकित्सा

जल-चिकित्सा के जर्मन, अमेरिकन तथा अन्य यूरोपियन पंडितों ने इस पद्धति से चिकित्सा करने में ५०, ६० वर्ष के अन्दर जो सफलता प्राप्त की है वह आश्चर्य-जनक है. फिर भी अभी तक स्पष्ट मालूम पड़ रहा है कि इससे और भी अधिक लाभ हो सकता है. इस पद्धति का प्रयोग केवल उन्हीं रोगों पर न होना चाहिए जिनके सम्बन्ध में अब तक इसका प्रयोग निश्चित हो चुका है; प्रत्युत इसका प्रयोग अन्य रोगों पर भी होना चाहिए. इस पद्धति से रोगों की चिकित्सा करने वाले चिकित्सक कहीं कहीं पर बहुत अधिक फीस लेते हैं; यह भी बहुत अनुचित है. 'पब्लिक टर्किश बाथ' (सार्वजनिक तुर्की स्नान) और 'पोर्टेबल होम टर्किश बाथ' (काम चलाऊ घरू तुर्की स्नान) के प्रयोगों ने हज़ारों पुराने बीमारों को अच्छा कर दिया है.

साधारण लोगों को इस बात की ज़रूरत मालूम होती है कि उन्हें रोज़ाना घर में स्नान करने का ऐसा तरीका बताया जाय जिससे साधारण रोगों में लाभ पहुँचा करे. यह बात अनेकों प्रमाणों और प्रयोगों से मान्य है कि साधारण रोग ठंढे और गरम पानी के स्नान करने से अवश्य दूर होजाते हैं. असल में हम लोगों ने पानी के इन गुणों का अनुभव बहुत दिन बाद किया. पशुओं में इस चिकित्सा का ज्ञान बहुत पहले से है. एक पाश्चात्य चिकित्सक ने पहले पहल जल-चिकित्सा का प्रयोग एक बिल्ली से सीखा. उस चिकित्सक के पास एक

बिल्ली थी. उसे मछली खाना बहुत ही पसन्द था. मछली खाने का उसे इतना शौक था कि वह प्रायः चुरा कर खा जाया करती थी. रसोई घर में एक पानी का कुण्ड था. उसमें कुछ मछलियाँ थीं. बिल्ली उसके अन्दर जाकर मछलियाँ पकड़ लाया करती थी. एक दिन मछली की हड्डी उसके मुंह में इस प्रकार घुस गई जिससे उसके जबड़े बन्द नहीं हो पाते थे. किसी तरह वह हड्डी उसके मुंह से निकाली गई. किन्तु फिर भी वह पानी के भीतर से नहीं निकली; मुंह डाले अन्दर ही पड़ी रही. पानी में मुंह डाल रखने से उसे सुख मिलता था. इस प्रक्रिया से उस चिकित्सक को ऐसा सबक मिला जिसको वह कभी नहीं भूला. इस बात ने उसे दिखला दिया कि पीड़ा और कष्ट को दूर करने के लिए पानी कितनी अच्छी चीज़ है.

पानी, क्या जाड़ों में और क्या गरमी में, हर समय लाभ पहुँचा सकता है. ज़रूरत सिर्फ यह है कि उसके प्रयोग की क्रियाएँ ठीक ढँग से की जायँ. गरमी और जाड़ों, दोनों ऋतुओं, में जल-चिकित्सा की जा सकती है. यदि तुम्हारे हाथ ठंढे हों तो उन्हें ठंढे पानी से धोओ. तुम देखोगे कि वे फौरन गरम हो जायँगे. 'समानधर्मा एक दूसरे को लाभ पहुँचाते हैं' यह बात सर्वत्र चरितार्थ होती है. जिस समय फ्रांस और जर्मन की लड़ाई हो रही थी उस समय जिन जर्मन सिपाहियों को बुखार आता था उन्हें जर्मन डाक्टर पानी के डेगों में बैठाल देते थे और इस प्रकार उनका बुखार उतर जाता था. बुखार उतर जाने के बाद गीले कपड़े से उनका शरीर ढँक दिया जाता था. चेचक के लिए भी शरीर को ठंढे पानी से भीगे

हुए कपड़े से लपेट रखते थे और इससे बराबर उन्हें आराम मिलता था जो और किसी उपचार से नहीं मिलता था.

पुरानी बीमारियाँ प्रायः बहुत धीरे धीरे अच्छी होती हैं. परन्तु पानी का उपचार करने से एक आश्चर्य-जनक लाभ यह दिखलाई पड़ता है कि उसका असर पुरानी से पुरानी बीमारी पर भी बड़ी जल्दी पड़ता है.

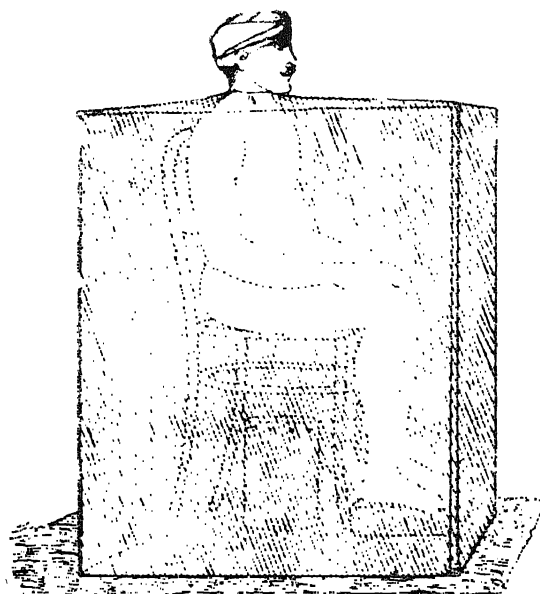
वाष्प-स्नान

(The Hot air bath—*हॉट एयर बाथ*)

शुष्काण्यपिहि काष्ठानि स्नेहस्वेदोपपादनैः ।
नमयन्ति यथान्यायं किं पुनर्जीवितोनरान् ॥

(चरक, स्वेदाध्याय)

"सूखी लकड़ियाँ भी तैलादि चिकने पदार्थों के योग और वाष्प-प्रयोग से सुन्दर, सुडौल और नरम हो जाती हैं फिर भला सजीव मनुष्य-शरीर का क्या कहना है !"

आयुर्वेद में इसे स्वेद (Steam bath) कहते हैं. चरक में इस वाष्प-स्वेद के १३ भेद बतलाये गये हैं. हमारे यहाँ तेल की मालिश करवा कर स्वेद लेने का विधान है; किन्तु पाश्चात्य विद्वान् तैल-मर्दन के क़ायल नहीं हैं. मेरे विचार से दोनों ठीक हैं. आयुर्वेद में यह स्नान वातव्याधि, गठिया, पसली की पीड़ा, पट्ठों और नसों के दर्द के लिए अत्यन्त लाभदायक

वाष्प-स्नान के लेने का तरीक़ा.

(२७वें पृष्ठ के सामने)

माना गया है. इसके करने का सीधा और सरल उपाय सामने के चित्र में दिया गया है. इस स्नान के लिए नीचे लिखी चीज़ों की ज़रूरत पड़ती है—

(१) एक अँगीठी या स्प्रिट-लैंप.

(२) एक कुरसी या बेंत की बिनी हुई बेंच जिस पर आदमी लेट सके. बेंच न हो तो बान की चारपाई से काम चल सकता है.

(३) एक मोटा तथा बड़ा कम्बल जो कुरसी या बेंच को मय मनुष्य के ढक सके.

(४) दो पानी गरम करने के ढक्कनदार कटोरदान.

(५) बाल्टी, तौलिया, पानी आदि.

इस स्नान के लिए सब से अच्छा तो एक ऐसे बक्स का होना जरूरी है जैसा कि पीछे के चित्र में दिखलाया गया है. बक्स ऐसा होना चाहिए जिससे सर तो बाहर निकला रहे और बाकी शरीर उसके अन्दर रह कर भाफ में नहा सके.

पहले आदमी का शरीर कम्बल द्वारा गले से पैर तक ढक देना चाहिए, बाद को अँगीठी पर खौलते हुए पानी के कटोरदान कुरसी या बेंच के नीचे इस ढँग से रख देना चाहिए जिससे पानी की भाफ सम्पूर्ण शरीर में तो लगे मगर बाहर न निकल सके. पन्द्रह मिनट तक इसी प्रकार बैठने पर सम्पूर्ण शरीर से पसीना छूटना शुरू हो जायगा. वाष्प-स्नान ले चुकने

के बाद आप देखेंगे कि आपका शरीर गुलाब के फूल की तरह हलका हो गया और चमक रहा है.

शीतशूलव्युपरमेस्तम्भ गौरव निग्रहे ।
सञ्जाते मार्दवे स्वेदे स्वेदनाद्विरतिर्मता ॥

(चरक स्वेदा०)

वाष्प-स्नान लेने के साथ ही, ऋतु चाहे गरम हो या ठंढी, तुरन्त तौलिया को ठंढे पानी में भिगोकर सारे शरीर में रगड़े ताकि रोमकूपों का मैल छूट जाय और बाद को खद्दर का तौलिया भिगो कर दो मिनट तक पेट पर रगड़ता रहे. इसके बाद सूखे खद्दर के मोटे तौलिया से बदन सुखाकर कपड़े पहन ले और थोड़ी दूर तक घूम आवे जिससे शरीर में गरमी तथा कुछ पसीना भी आ जाय. जो अशक्त या रोगी हैं उन्हें गरम कम्बल ओढ़ कर थोड़ी देर लेट रहना चाहिए ताकि शरीर में गरमी आजाय.

वाष्प-स्नान के लिए यदि कुरसी, बक्स, बेंच आदि न मिले तो बान की चारपाई पर लेट, एक बड़े कम्बल से शरीर और चारपाई ढक कर गरम पानी के खौलते हुए बरतन चारपाई के नीचे रख कर काम चला लेना चाहिए. भाफ उतनी ही गरम होना चाहिए जिसे शरीर सह सके. जो लोग अधिक कमज़ोर हों, अधिक बीमार हों, गर्भवती स्त्री, जिसे रक्तपित्त हो, जिसे पित्त का अतिसार हो, मधुमेह वाले को, जो आग से जल गया हो, जिसने ज़हर खालिया हो, जिसे मूर्छा आती हो, पीलिया के रोगी को, जिसका यकृत (लिवर) बहुत बढ़ा हो, जिसे आँख की बीमारी हो उन्हें वाष्प-स्नान नहीं करना चाहिए.

मोटे (मेदस्वी) और उन आदमियों के लिए जिन्हें पसीना कम आता है यह स्नान अधिक हितकर है. वाष्प-स्नान सप्ताह में दो बार से अधिक न लेना चाहिए. स्नान के समय तौलिया या अँगौछे जहाँ तक संभव हो खद्दर के मोटे और खुर-दुरे होने चाहिए. मुलायम तौलिये अधिकांश में लाभप्रद नहीं होते.

इसी वाष्प-स्नान का ही एक रूप 'टर्किश बाथ' या तुर्की स्नान है. दिल्ली, लखनऊ आदि बड़े शहरों में इस स्नान के लिए स्नानागार खुले हैं जहां कुछ पैसे देकर टर्किश बाथ नहाया जा सकता है.

पाश्चात्य विद्वानों ने वाष्प-स्नान के दो ही तीन तरीकों का वर्णन किया है, किन्तु आयुर्वेद के प्रसिद्ध और प्राचीन ग्रंथ चरक में इस प्रकार अग्नि के संयोग से १३ प्रकार के स्वेद या वाष्प-स्नान लिखे हैं. जिनके नाम ये हैं:—

१. *शंकर-स्वेद* (Fomantation):— यह दो प्रकार का होता है, एक रूक्ष और दूसरा स्निग्ध. रूक्ष स्वेद अर्थात् बालू आदि की पोटली बना कर उसे गरम करके कफ वाले रोगों में स्वेद देना होता है. स्निग्ध स्वेद में तिल, माष, कुलथी, तेल, मांस और अलसी, गोधूम आदि को पकाकर और उसका गोला बनाकर वायु के रोगों में स्वेद किया जाता है. साधारण भाषा में इसे पुल्टिस (Poultis) बाँधना कहते हैं.

२. *प्रस्तर-स्वेद* (Sweating pack):— इस में विस्तरे पर स्वेद लाने वाली औषधियाँ बिछा कर रोगी को

लिटा दिया जाता है और उसके ऊपर फिर स्वेद लाने वाले एरण्ड, मदार आदि के पत्ते लपेट कर सुला देते हैं जिससे स्वेद आजाता है.

३. *नाड़ी-स्वेद* (Steam bath):—अर्थात् किसी पात्र में वात, कफ को दूर करने वाले गरम पत्तों, जड़ों, फलों (एरण्ड, मदार आदि) और मांस, नमक, तेल, घी, खटाई, मूत्र, दूध आदि आवश्यकतानुसार वस्तुएं लेकर अग्नि पर चढ़ावे और जब भाफ बनने लगे तो एक नली के द्वारा भाफ को रुग्णस्थान पर लगाया जावे. इससे स्वेद आ जाता है.

४. *परिषेक* (Affusion):—दवाओं के साथ उबाले हुए जल की गरम धार डालकर स्वेदन करना.

५. *अवगाहन-स्वेद* (Full warm bath):—इसमें वायु को दूर करने वाले पदार्थों का क्वाथ करके आवश्यकतानुसार घी, तैल, दूध आदि मिला कर रोगी को किसी लम्बे बरतन में लिटा या बिठा कर उससे सारे शरीर का स्नान कराकर स्वेद दिलाना अवगाहन कहलाता है. यह तमाम शरीर से दोषों के मलों को निकालता है और रोमकूपों को खोलता है. केवल गरम पानी टब में भर कर इसमें गोता (डुबकी) लगाना या वैसे ही उष्ण-जल से स्नान करना भी अवगाहन स्वेद कहलाता है.

६. *जेंताक*—यह स्वेद बहुत बढ़े हुए कफ रोगों में दिया जाता है. निर्वात और रमणीय स्वच्छ कमरे में खैर आदि लकड़ियों की अग्नि जलाकर कमरे को गरम कर ले और रोगी को तेल की मालिश करवा कर कमरे के भीतर प्रवेश करा दे.

भली प्रकार स्वेद आ जाने पर सावधानी से रोगी को बाहर निकाल कर उष्ण जल से स्नान करावे. इसके स्थान में आजकल ऐसे कमरों में गरम भाफ के नलों का प्रयोग करते हैं और उससे स्वेद दिलाते हैं.

७. *अश्मघनस्वेद*—यह स्वेद भी कफ के रोगों में दिया जाता है. इसके लिए एक बड़ी लम्बी शिला को तपा कर और अन्त में धोकर ऊपर रेशमी कम्बल या और कोई वस्त्र बिछा कर रोगी के तेल लगा कर उसके ऊपर लिटा देते हैं. इससे भली प्रकार स्वेद आ जाता है और रोम-कूप खुल जाते हैं.

८. *कर्षूस्वेद*—किसी घड़े में कोयले भर कर चारपाई के नीचे रख कर ऊपर रोगी को लिटादें और ऊपर से कम्बल आदि उढ़ादें. ऐसे स्वेद को कर्षूस्वेद कहते हैं.

९. *कुटीस्वेद*—एक ऐसे गृह में जिसमें कोई झरोखा (Ventilator) न हो, परन्तु प्रकाश के लिए शीशे या अभ्रक के झरोखे हों, उसमें दालचीनी, सोंठ आदि गरम पदार्थों का लेप करे और गृह को अग्नि से उष्ण करके उसके भीतर रोगी को स्वेद देने को कुटीस्वेद कहते हैं.

१०. *भूस्वेद*—इसमें शिला के स्थान में पृथ्वी को ही गरम करके अश्म की तरह स्वेद दिया जाता है.

११. *कुम्भीस्वेद*—किसी घड़े में क्वाथ भर कर और उसे मुंह तक पृथ्वी में गाड़ कर उस में लोहे का जलता हुआ

लाल गोला बुझावे और घड़े के ऊपर रोगी की कुरसी अथवा चारपाई रखवादे, रोगी को कम्बल आदि से ढाँप दे. इस प्रकार भाफ से रोगी को स्वेद आजाता है.

१२. कूपस्वेद—अर्थात् एक कूप जो रोगी से दुगुना गहरा हो उस में घोड़े, गधे, हाथी और ऊँट की लीद जलावे. जल चुकने के पश्चात् जब धुवाँ समाप्त हो जाय तब उस पर रोगी की चारपाई रखवा कर उसके ऊपर कम्बल डाल दे, इस प्रकार से स्वेद देने को कूपस्वेद कहते हैं.

१३. होलाकस्वेद—किसी लम्बे पीतल के पात्र में गोबर जलावे, उसके गरम होजाने पर रोगी को अभ्यंग कराकर उसमें लिटा दे. इस प्रकार से जो स्वेद दिया जाता है, उसे होलाकस्वेद कहते हैं.

बिना अग्नि की सहायता से स्वेद

इन तेरह स्नानों या स्वेदों के अतिरिक्त भी १० प्रकार का स्वेद-विधान चरक में है. व्यायाम करने से, गरम घर में रहने से, भारी और गरम वस्त्र पहनने से, भूखे रहने से, मद्य-पान से, भय से, क्रोध से, उपनाह से, कुश्ती आदि से, धूप लगने से, इन दस कारणों से बिना आग की सहायता के ही स्वेद विधान हो जाता है. आजकल पाश्चात्य चिकित्सक कूप-स्वेद के स्थान पर एक गड्ढे में बिजली की सैकड़ों बत्तियाँ लगाकर उसमें रोगी को बैठाल देते हैं और इसे Electric bath कहते हैं.

वाष्प-स्नान के अयोग्य अंग

वृषणौ हृदयं दृष्टी स्वेदयेन्मृदु नैव वा ।
मध्यमं वंक्षणौ शेषमंगावयवमिष्टतः ॥
संशुद्धैर्नक्तकैः पिण्डया गोधूमानामथापि वा ।
पद्मोत्पल पलाशैर्वा स्वेदः संवृत्य चक्षुषी ॥

(चरक स्वेदाध्याय)

अंडकोश, हृदय और नेत्रों को वाष्प-स्नान के समय बचाना चाहिए. यदि किसी कारण से इन अङ्गों का वाष्प-स्नान आवश्यक ही हो तो बहुत मृदु (हलका) स्वेद करे. तथा नेत्रों को साफ और मुलायम वस्त्र या आटे की टिकिया या कमल आदि के पत्तों से ढक कर सर्वाङ्ग में वाष्प-स्नान का प्रयोग करे.

स्थानिक वाष्प-स्नान

(Local Application of Heat.)

सर्वाङ्ग स्वेद या सर्वाङ्ग-वाष्प-स्नान का वर्णन पीछे हो चुका है, इसे अँग्रेज़ी में जनरल हॉट एयर बाथ (General Hot air bath) कहते हैं. अब यहाँ पर स्थानिक स्वेद या (Local Hot air bath) का वर्णन करेंगे.

कई रोग ऐसे होते हैं जिनमें स्थान विशेष पर ही भाफ पहुँचाई जाती है, जैसे फोड़ा, फुन्सी, प्लेग की गिल्टी,

दर्द आदि. इनके लिए भाफ को गिल्टी के स्थान पर धीरे धीरे लगाने से व्रण का रूप धारण करने वाले मल पतले होकर इतस्ततः फैल जाते हैं और यदि व्रण में पीव पड़ गया है तो भाफ उसको पकाने के लिए पुल्टिस (Poultice) का काम देती है. इसकी विधियाँ ये हैं :—

(क) ईंट को गरम करके कपड़े में लपेट कर अंग विशेष पर सेक करना.

(ख) रेत आदि से पोटली बनाकर और गरम करके सेक करना.

(ग) किसी अन्न जैसे अलसी आदि की पुल्टिस बाँधना.

(घ) उबलते पानी में वस्त्र भिगोकर और उसे निचोड़ कर सेक करना. इसे Fomantation कहते हैं,

(ङ) भाफ को रबड़ की नली से गुजार कर स्वेद करना.

आजकल एक विधान और भी चलता है जिसको संस्कृत में परिषेक स्वेद और अँग्रेज़ी में Affusions कहते हैं. इसमें बात को नाश करने वाली ओषधियों को उबाल कर, उस पानी को कोसा या किसी नली में भर कर शरीर पर आवश्यकतानुसार इसकी गरम गरम धार डलवाना परिषेक कहलाता है. जहाँ जहाँ पीड़ा हो वहाँ वहाँ इसकी धार डलवाना चाहिए.

कानों का वाष्प-स्नान

कानों की पीड़ा के लिए यदि गरम भाफ कानों में फूंकी जाय तो बड़ा लाभ होता है. इससे कान की तमाम पीड़ायें, जो जीवन को भारमय बना देती हैं, दूर हो जायँगी.

नासिका का वाष्प-स्नान

नाक के रोगों के लिए भी गरम भाफ का स्नान अधिक लाभप्रद होता है. नाक धोने के दो तरीके हैं. एक तो नली (डूश) के ज़रिये और दूसरे नमक मिले हुए गुनगुने पानी में नाक डुबोकर नाक से पानी सूंघना. यदि डूश (नली) का प्रयोग किया जायगा तो नाक में एक प्रकार की पिचकारी सी मारी जायगी जिससे पानी भर जायगा. किन्तु पानी भरने के बाद नाक इस प्रकार साफ करनी चाहिए कि फिर पानी का कोई अंश उसमें न रह जाय. इस प्रकार पानी से नाक धोने की क्रिया कई बार करनी चाहिए.

कंठ या गले की पीड़ा के लिए वाष्प-स्नान

गले की सफ़ाई के लिए भी पानी की बड़ी सरल चिकित्सा है. यदि गला बैठ गया हो या इसी प्रकार की कोई अन्य खराबी पैदा हो गई हो तो नमक मिला हुआ गुनगुना पानी मुंह में भर कर और मुंह ऊपर करके थोड़ी देर पानी को गले में उतार कर ग़रारा करना (गलगलाना) चाहिए. थोड़ी देर इस प्रकार गलगलाने के बाद पानी बाहर फेंक देना चाहिए. किन्तु इस बात का खास तौर से ध्यान रखना होगा कि ग़रारा किया हुआ पानी निगल न लिया जाय.

छाती की पीड़ा के लिए स्नान

सीने को मज़बूत बनाने और उसकी कमज़ोरी दूर करने के लिए यह आवश्यक है कि नित्य थोड़े से गरम पानी से पहले छाती धो डाले बाद को ठंढे पानी से खूब रगड़े और अन्त में मोटे तौलिया से रगड़ कर छाती सुखाले. आखीर में कुछ देर तक छाती पर हाथ फेरना भी ज़रूरी है. आप देखेंगे थोड़ी ही दिनों में आप की छाती बलवान हो जायगी.

आँतों और उदर की पीड़ा के लिए

उदर और आँतों की ऐसी पीड़ाओं के लिए जो बहुत दिनों से चली आ रही हों तथा पित्ताश्म अर्थात् यकृत के पीछे पित्ते के अन्दर जो गाँठें पड़ जाती हैं और जिसे अँग्रेज़ी में Goll stone कहते हैं उसकी पीड़ा तथा जोड़ों की पीड़ा के लिए भी सर्वाङ्ग वाष्प-स्नान अत्यन्त लाभप्रद होता है. वाष्प-स्नान के लिए पानी उतना ही गरम होना चाहिए जितना सहा जा सके.

सर और फेफड़े के लिए स्नान

जुकाम, इन्फ्लुएञ्जा, खाँसी ब्रोंकाइटिस तथा ऐसे अन्य छोटे मोटे रोग गरम पानी के स्नान से बड़ी जल्दी अच्छे होजाते हैं. सोने के पूर्व गरम पानी द्वारा स्नान करके और तौलिया से अच्छी तरह देह पोंछ कर एक सूखा हुआ कम्बल ओढ़ लपेट कर सो जाना चाहिए. फिर प्रातःकाल उठने के बाद गुनगुने पानी से स्नान करके ठंढे पानी के तौलिया से बदन पोंछ देना चाहिए.

उष्णोदक और शीतोदक उदर स्नान

यह दो प्रकार का होता है एक 'उष्णोदक उदर स्नान' (Hot sitz bath) और दूसरा 'शीतोदक उदर स्नान' (Cold sitz bath). यहाँ पर पहले हम उष्णोदक उदर स्नान के विषय में ही लिखते हैं.

उष्णोदक उदर स्नान

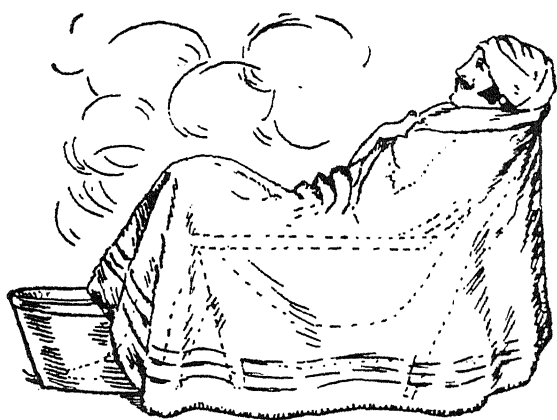
(The Hot sitz bath–*हॉट सिट्ज बाथ*)

इस स्नान के प्रयोग से शरीर की अनेकों व्याधियाँ अच्छी हो जाती हैं. खासकर रक्तपित्त (Hemorrhoids), किसी भी कारण से पेशाब का रुक जाना जैसे बातकुण्डलिका (Spasmodic stricture or retention of urine) गृध्रसी (कमर की नस का दर्द; Sciatica साइटिका), कटि-शूल (Lumbago), यकृत (Liver) के दोष, आर्तव दोष (Menstrual troubles स्त्रियों के मासिक धर्म की खराबी), स्नायु पीड़ा (Muscular Rheumatism), गठिया, पादहर्ष (पैरों का सुन्न पड़ ज़ाना Anoesthesia), ऊरूस्तम्भ (मोटी जाँघों का दर्द Pain of the thigh) और खासकर कमर के नीचे के जोड़ों के दर्द में यह बहुत फायदा करता है. यह बड़ा उपयोगी होता है क्योंकि भीतरी अवयवों में इसका असर बहुत जल्दी पड़ता है. इससे शरीर के भीतरी भाग में जमा हुआ रक्त बाहर की ओर निकलता है और खाल की तह तक आ जाता है. इसके कारण एक विशेष प्रकार का दबाव पड़ता है और परिणाम स्वरूप पीड़ाएँ अपने आप शांत होजाती हैं.

इस प्रकार स्नान करने के लिए सर्वाङ्ग-स्नान वाला कुण्ड (बड़ा टब), अगर वह न मिले तो कटि-स्नान वाला कुण्ड, (मझोला टब), या स्नान का कुण्ड या एक तसला, बालटी भर गरम पानी, और घड़े भर ठंढा पानी, एक सूखा कम्बल, सर में बाँधने के लिए एक भीगा हुआ दुपट्टा, दो बड़े से सूखे हुए तौलिये (यदि दो न हों तो एक से भी काम चल सकता है) की ज़रूरत होती है.

ऊपर का सामान एकत्र कर लेने के बाद गरम पानी को, जिसकी गरमी करीब करीब १०४ डिग्री हो, बड़े टब में डालो. फुट-बाथ का तसला सर्वाङ्ग-स्नान-कुण्ड (बड़े टब) के सामने रखो और उसमें गरम पानी डालो. इसका पानी सर्वाङ्ग-स्नान-कुण्ड वाले पानी से थोड़ा ज्यादे गरम होना चाहिए. इसके बाद पहिले अपने पैर फुट-बाथ (पैर रखने के तसले) में रखो फिर धीरे धीरे स्नान-कुण्ड में इस प्रकार बैठो जिससे पैर तसले के पानी में रहें और बाकी शरीर नहाने के टब में. इसके बाद शीघ्रही अपने सर पर भीगा हुआ वस्त्र लपेट लो और सूखा हुआ कम्बल लेकर अपने शरीर पर लपेट लो और लगभग १० मिनट तक बैठे रहो. फिर ठंढे पानी से अपनी पीठ और शरीर का बिचला भाग धो डालो. इसके बाद तौलिया से शरीर पोछ डालो. शरीर की कमज़ोरी की हालत में गरम पानी से तो स्नान करना चाहिए किन्तु ठंढे पानी को पीठ और पीठ से नीचे भाग की ओर न लुढ़काकर किसी दूसरे आदमी से कहकर केवल पीठ में ही छींटे मरवाना चाहिए. यह क्रिया स्नान करने वाले को स्नान-कुण्ड में बैठे ही बैठे करवाना चाहिए.

उष्णोदक उदर-स्नान की विधि.

(४८वें पृष्ठ के सामने)

शीतोदक उदर स्नान

(Cold sitz bath-कोल्ड सिट्ज़ बाथ)

अब हम ठंढे पानी के द्वारा लिये जाने वाले उदर-स्नान का वर्णन करते हैं. यह स्नान गर्भाशय और स्त्रियों के योनि सम्बन्धी रोगों, बवासीर तथा अन्य रोगों के लिए लाभप्रद होता है. किन्तु इसका प्रयोग उस समय तक न करना चाहिए जब तक रोग के पूरे लक्षण प्रकट न होजायँ.

इस स्नान के लिए भी उन्हीं चीज़ों की ज़रूरत होती जिनकी उष्ण-सर्वाङ्ग-स्नान में ज़रूरत पड़ती है. उन चीज़ों के अलावा सूखे तौलियों का एक जोड़ा, एक कम्बल और एक बाल्टी ठंढा पानी भी चाहिए. इसमें पैर रखने वाले जल-पात्र (तसला) की ज़रूर नहीं होती. इस स्नान के लिए स्नान-कुण्ड को इतना भरना चाहिए जिसमें बैठने पर कमर तक पानी रहे. इसके बाद स्नान-कुण्ड में बैठ कर कम्बल इस प्रकार ओढ़ लेना चाहिए जिससे समस्त शरीर और पैर ढक जायँ. ठंढे जल में पाँच सात मिनट बैठना चाहिए. यदि बैठने में कँपकँपी मालूम होने लगे तो हाथ से पेट और पीठ को मलना चाहिए. पानी से बाहर निकलते ही तौलिया से देह तुरन्त पोंछ डालना ज़रूरी है.

स्नान करने का एक ढँग और है. इसमें स्नान-कुण्ड में ठंढा पानी भर कर उसमें डुबकी लगाना पड़ती है. यह स्नान उन लोगों के लिए अधिक लाभप्रद होता है जिनकी रक्त-प्रवाह की गति धीमी है या जो कमज़ोर हैं.

वाष्प-स्वेद और उसकी विधि

(Vapour bath)

इस प्रकार के एक स्नान का पहले वर्णन कर चुके हैं. चरक में बतलाये हुए कुम्भीस्वेद का यह एक सुधरा हुआ रूप-मात्र है. यह स्नान उन लोगों के लिए हितकर नहीं है जिनके खाल में सदा नमी रहती है. यदि ऐसे आदमी को यह स्नान आवश्यक हो तो उसे अपने शरीर को शराब आदि किसी शोषक वस्तु से पहले भिगोकर सुखा लेना चाहिए तब स्नान ले.

इस स्नान के लिए निम्नलिखित चीज़ों की ज़रूरत होती है:—दो या तीन कम्बल, आधी बाल्टी ठंढा पानी, एक स्पंज (देह मलने का सामुद्री झावाँ जो बिसातियों के यहाँ बिकता है), पैर रखने का जल-पात्र, उबले हुए पानी के लिए एक ऐसा बर्तन जो बेंत की बिनी हुई कुर्सी के नीचे आ सके और दो तौलिये. स्नान करने का तरीका यह है. पैर रखने के पात्र में पैर रख कर, कुर्सी पर, जिसके नीचे उबला हुआ पानी रखा हो, बैठ जाओ. इस बात का ध्यान रखो कि पानी लुढ़कने न पावे और शीघ्रता के साथ इस प्रकार कम्बल ओढ़लो जिससे गरम पानी की भाफ ऊपर उड़ न जाय. इस प्रकार कम्बल ओढ़े हुए तब तक बैठे रहो जब तक शरीर से पसीना न निकलने लगे. इस हालत में पसीना निकलते हुए भी थोड़ी देर बैठे रहो. फिर कम्बल निकाल डालो और गरम पानी से देह धो डालो. शरीर साफ़ करने के लिए साबुन का काफी इस्तेमाल करो. अन्त में ठंढे पानी से शरीर धोकर खूब अच्छी

वाष्प-स्वेद की विधि.

(५०वें पृष्ठ के सामने)

उष्ण-वेष्टन या गरम लपेट की विधि.

(२१वें पृष्ठ के सामने)

तरह पोंछ डालो. उष्ण वाष्प-स्नान की भाँति ही वाष्प-स्नान भी अधिक नहीं करना चाहिए. अन्यथा लाभ की अपेक्षा हानि ही अधिक होने की आशङ्का होगी.

उष्ण वेष्टन या गरम लपेट

(Hot pack–हॉट पैक)

इसका सबसे सरल नाम है 'गरम लपेट'. इसके लिए मोमजामे का एक बड़ा टुकड़ा (Mackintosh sheet) दो बड़े कम्बल, एक बहुत बड़ा ऊनी कम्बल जो शरीर पर तेहरा चौहरा लिपट सके, (अगर शरीर के किसी खास अंग में ही पीड़ा हो तो फलानेल या कम्बल के टुकड़ों से भी काम चल सकता है), एक बड़ा लोटा खौलता हुआ पानी, एक लोटा ठंढा पानी, एक बड़ा सा तौलिया, तीन चार लोहे या अन्य किसी धातु की चद्दरों के टुकड़े जो आग पर खूब गरम कर लिये गये हों, की ज़रूरत होती है. अनेक अवसरों पर इस गरम लपेट के करने से हृदय की दुर्बलता तथा कमज़ोरियाँ दूर होजाती हैं.

इसकी विधि यह है कि पहले मोमजामे को बिछौनों पर बिछा दो, उसके ऊपर दो कम्बल एक के ऊपर एक करके बिछा दो. बाद को रोगी को उस पर लिटाओ. इसके बाद छोटा कम्बल हाथ में लेकर चौपड़ता करके गरम पानी में थोड़ी देर डुबो रखो ताकि वह गरम हो जाय. इसके बाद उसे निचोड़ डालो. फिर शीघ्रता के साथ यह भीगा हुआ कम्बल शरीर के चारों ओर लपेट दो. इसके बाद सूखे हुए कम्बल जो नीचे

बिछे होते हैं उनमें से एक को इस कम्बल के ऊपर लौटा दो. इतना कर चुकने के बाद जिस स्थान पर दर्द हो रहा हो उस स्थान पर गरम गरम लोहे की चद्दर के टुकड़े रख दो और ऊपर से दूसरा कम्बल भी जो नीचे बिछा हुआ है लौट दो. यह सब इतनी जल्दी करना चाहिए जिससे भीगा हुआ गरम कम्बल ठंढा न होने पावे. इस प्रकार रोगी को लगभग आध घंटा तक शांति-पूर्वक पड़ा रहने दो. समय बीत जाने के बाद यह सब बन्दिश का सामान शरीर पर से निकाल लो और स्पंज द्वारा गरम पानी से और ठंढे पानी से शरीर धोकर अंगौछे से अच्छी तरह पोंछ डालो. इस क्रिया के समय भी शरीर को ठंढी हवा से भली-भाँति बचाना चाहिए.

तैरने का स्नान

तैरने का स्नान एक ऐसा स्नान है जिससे सबको लाभ होता है. कमज़ोर से कमज़ोर आदमी भी तैरने का स्नान कर सकता है बशर्तें कि वह अधिक समय तक पानी में न रहे और पानी उसकी प्रकृति के प्रतिकूल न हो. हम पुस्तक के अन्त में यह बतलाना चाहते हैं कि किस समय और किन दशाओं में पानी में तैरना अच्छा नहीं होता.

समुद्र-स्नान

समुद्र-स्नान से शरीर में स्फूर्ति अवश्य आ जाती है किन्तु इस बात का ध्यान रखना आवश्यक होता है कि समुद्र में प्रवेश करने के पहले कानों के छेदों में रुई भर ली गई है.

उष्ण-पाद-स्नान की विधि

(९३वें पृष्ठ के सामने)

यह बात तैरने वाले स्नान के लिए भी लागू समझना चाहिए. समुद्र-स्नान उन लोगों के लिए, जिनकी चमड़ी खराब है या जिनके कोई चर्मरोग है, उतना लाभप्रद नहीं होता जितना कि अन्य साधारण स्नान. किसी किसी दशा में तो समुद्र का नमकीन पानी हानि भी पहुँचाता है.

सामुद्रमुदकं विस्रं लवणं सर्वदोषकृत् ।

उष्ण पादस्नान

(Hot foot bath–हॉट फुट बाथ)

उष्ण पाद-स्नान सरदर्द की खास औषधि है. इससे पैरों का ठंढा रहना, नाक से खून का गिरना, फेफड़ों की कमज़ोरी और दिमाग़ की थकावट को दूर करने में भी सहायता मिलती है. दिमाग़ी काम करने वालों के लिए यह बड़ा हितकर है. इस स्नान के लिए निम्नलिखित वस्तुओं की आवश्यकता पड़ती है—

स्नान-कुण्ड या कठौता जैसा कोई अन्य जल-पात्र, तौलिया, साबुन, गरम पानी और आधी बाल्टी ठंढा पानी.

स्नान-कुण्ड में इतना गरम पानी डालो जिससे पैर रखने पर पैर गट्टे तक या इससे कुछ ऊपर तक पानी में डूब जायँ. फिर पास ही पड़ी हुई कुरसी पर बैठ कर अपने पैर जल-पात्र में रखो. थोड़ी देर तक पैर पानी में पड़े रहने दो. जब तक पानी में पैर रहें तब तक पैर के अँगूठे हिलाते

रहो. इसके बाद गरम पानी से निकाल कर पैरों को ठंढे पानी में डुबो दो. यहाँ से जल्दी ही पैर बाहर निकाल लो और शीघ्रता के साथ पोंछ डालो. उन्हें खाली हाथों से १०–१५ मिनट तक ज़ोर से मलते रहो. इसके बाद कोई तेल या अन्य कोई चिकना पदार्थ पैरों में लगा दो जिससे चमड़ा मुलायम बना रहे.

स्थानिक पीड़ा के लिए उष्ण जल स्वेद

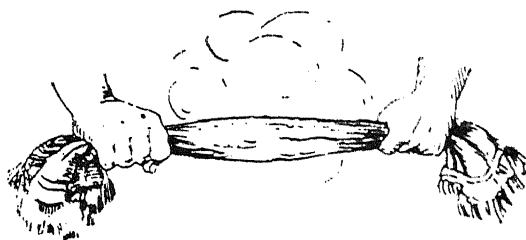
(Hot Fomentation for Local pain)

चरक में वर्णित 'शंकर-स्वेद' का ही यह एक रूप है. इसके करने से रोमकूप फैल जाते हैं और जमा हुआ खून पिघल कर दर्द शान्त हो जाता है. किसी भी स्थान के दर्द को यह स्वेद शान्त कर सकता है

अर्दित (Facial Neuralgia) तथा उन पीड़ाओं में जिनमें गरम सेक या केवल ठंढे सेक से लाभ न हो उनमें गरम और ठंढे दोनों सेकों के प्रयोग से अवश्य लाभ होता है.

इसकी क्रिया इस प्रकार है. मुलायम कपड़े का टुकड़ा लेकर तौलिया में लपेट लो. फिर तौलिये के दोनों सिरे पकड़ कर उसका बिचला हिस्सा बहुत गरम पानी में डुबोओ. इसके बाद उसको उठा कर जिस जगह दर्द हो उस जगह शीघ्रता के साथ ले जाओ और दोनों सिरों की ओर से निचोड़ते जाओ. इसके बाद उस स्थान पर सूखी हुई फ्लानेल का टुकड़ा दोहरा तेहरा करके लपेट दो.

स्थानिक पीड़ा के लिए उष्ण-जल-स्वेद की विधि.

(५४वें पृष्ठ के सामने)

जंघा-स्नान

(Leg bath–लेग बाथ)

जंघा-स्नान (Leg bath) को पाद-स्नान (Foot bath) का बड़ा भाई समझना चाहिए. इसके प्रयोग से सर का भारी मालूम होना, गले और सीने के दर्द को फायदा होता है. गठिया आदि रोगों के लिए भी यह उपयोगी होता है. इसके लिए गरम किये गये पानी की गर्मी १०० डिग्री के करीब होनी चाहिए. यह अच्छा होगा कि स्नान करने के पहिले सर में ठंढे पानी से भीगा हुआ कपड़ा लपेट लिया जाय. इससे दिमाग़ में खून अधिक वेग से न दौड़ेगा. स्नान-कुण्ड में जाँघ तक पैर १०–१५ मिनट या कुछ अधिक समय तक रखे जा सकते हैं. इस समय के अन्दर पानी की गरमी एक सी ही रखनी चाहिए. इसके लिए बाहर के बरतन से थोड़ा थोड़ा गरम पानी स्नान-कुण्ड में डालते रहना चाहिए. गरम पानी की प्रकिया समाप्त हो जाने के बाद जाँघ तक पैरों में ठंढा पानी डालो और फिर तौलिया से खूब अच्छी तरह पोंछ डालो और समय हो तो थोड़ा सा तेल मल दो.

शीर्ष-स्नान

(The Head bath–हेड बाथ)

शीर्ष-स्नान नियमित रूप से प्रति सप्ताह या प्रति दूसरें दिन करना चाहिए. इससे बाल बढ़ते हैं, सर की खाल दुरुस्त होती है, बालों का झड़ना रुक जाता है, सर बहुत हलका

और मुलायम मालूम पड़ता है. इसके लिए इन वस्तुओं की ज़रूरत पड़ती है,—एक जल-पात्र, एक बटलोही गरम और एक घड़ा ठंढा पानी, साबुन, एक नया अंडा या ताज़ा मक्खन और दो बड़े तौलिये. इस स्नान की विधि यह है कि जल-पात्र में गरम पानी डालो. फिर हाथ में साबुन लेकर और उस गरम पानी को लेकर सर को खूब मलो. मलते समय अपनी उँगलियों को सर की खाल के साथ घिसो, फिर उसी गरम पानी से साबुन धो डालो. इसके बाद अंडे को फोड़ कर उसका रस, अंडा न मिलने पर ताज़ा मक्खन या बादाम का असली तेल, यह भी न मिले तो आँवले को पीस कर उसकी लुगदी उसी प्रकार लगाओ जैसे साबुन लगाया था. इसे भी गरम पानी से अच्छी तरह धो डालो. फिर ठंढे पानी से सर धोकर तौलिया से पोंछ डालो. यदि सम्भव हो तो सर को धूप में सुखाने के लिए किसी ऐसे खुले स्थान में चले जाओ जहाँ धूप आरही हो. इससे ज़ुकाम होने का कोई डर नहीं होता.

आभ्यन्तरिक स्नान या नेतीधोती

जल की सहायता से स्नान-विधियों के समाप्त करने के पहले एक ऐसे स्नान का भी ज़िक्र कर देना ठीक ही होगा जो बड़ा ही कठिन है और जिसे भारतवर्ष के थोड़े से लोग करते हैं. हठयोग के करने वाले इन प्रयोगों को करते हैं. इस प्रकार के स्नान करने वाले दो हठयोगियों का क्रियाओं सहित यहाँ परिचय दिया जाता है.

शीर्ष-स्नान की विधि.

(२६वें पृष्ठ के सामने)

(१) बम्बई के पास लोनावाला नाम का एक गाँव है. वहाँ स्वामी कुवलयानन्द नामक सज्जन ने 'कैवल्यधाम' नाम का एक आश्रम इस प्रकार के योगों के सिखलाने के लिए खोल रखा है. इसी विषय की एक त्रैमासिक पत्रिका भी वे निकालते हैं. पत्रिका का नाम है 'योग मीमांसा' और अँग्रेज़ी में निकलती है. समय समय पर इस आभ्यन्तरिक स्नान का वर्णन, उसकी क्रियायें और उनसे लाभ का वर्णन उसमें निकला करता है. स्वामी कुवलयानन्द का दावा है कि इस स्नान से कोई भी रोग शरीर में नहीं रह सकता.

बड़े बड़े डाक्टरों का ख्याल है कि बड़ी आंत चाहे जितनी बार धोई जाय वह साफ नहीं होती और इसी आंत में अनेकों रोगों के कीटाणु पलते रहते हैं. मगर स्वामी कुवलयानन्द ने एक बार बम्बई के कई बड़े बड़े डाक्टरों को आश्चर्य में डाल दिया. वे एक महीन कपड़ा चूतड़ों पर लपेट कर जल से भरे टब में बैठ गये. पाँच मिनट के अन्दर लगभग चार सेर पानी गुदामार्ग से बड़ी आँत में चढ़ा लिया और थोड़ी सी हरकत देकर उसे बाहर निकाल दिया. 'एक्सरे' यन्त्र से देखने पर पता चला कि उनकी आँत में मल का एक भी कण शेष नहीं बचा. इस क्रिया को सीखने और इसके द्वारा अपना इलाज कराने के लिए दूर दूर से सैकड़ों पढ़े लिखे लोग 'कैवल्यधाम' में पहुँचते हैं और जो लोग इसे सीख लेते हैं वे निरोग होकर लौटते हैं.

(२) बी० बी० एण्ड सी० आई० रेलवे के नन्दर्बार स्टेशन के पास धेवड़ी नामक गाँव में योगिदेव जी के नाम से एक योगी रहते हैं. उनके आश्रम का नाम है 'देवाश्रम'. योगि

देव जो एक कपड़े की पतली रस्सी बनाकर नाक में डालते हैं और उसका एक हिस्सा मुँह में निकालकर खूब रगड़ते हैं और उसे बार बार धोते हैं. उनका कहना है कि तालू के पीछे जो छिद्र होता है और जिसका सम्बन्ध नाक के छेद से होता है, उसमें मल रहने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं. जुकाम, पीनस, सर-दर्द, आँख की रोशनी कम होना आदि रोग इसी छिद्रमार्ग के मैले रखने का परिणाम हैं. यदि इनको इस विधि से शुद्ध किया जाय तो इस प्रकार के रोग होही नहीं सकते. इस प्रथा को हठयोग में नेती कहते हैं.

इसी प्रकार कंठ से लेकर पेट तक के मार्ग को शुद्ध करने के लिए वे 'धोती' नाम की क्रिया करते हैं. इसके लिए वे पहले लगभग दस सेर पानी पी जाते हैं और बमन कर देते हैं. इसके बाद एक हाथ लम्बी लकड़ी लेकर मुखमार्ग से नाभि तक डाल कर नीचे खूब हिला कर पेट साफ करते हैं. इस क्रिया से भी सेरों पानी मुखमार्ग से निकाल देते हैं. इसके बाद दस ग्यारह गज़ मुलायम कपड़े को मुखमार्ग से पेट में उतार कर ऊपर से दो लोटा पानी पी जाते हैं. पश्चात् कै करके इस कपड़े को भी बाहर निकाल देते हैं. इसके साथ भी पित्त आदि बहुत सा मल जल में घुल कर निकल आता है. इस कपड़े वाली क्रिया के कारण ही शायद इसका नाम धोती है. 'नेती, धोती' कर चुकने पर थोड़ा सा प्राणायाम करते हैं और पेट में वायु भर भर कर मुख से बाहर निकालते हैं. इस क्रिया से छुट्टी पाकर अन्त में योगिदेव जी सात बार गुदामार्ग से जल चढ़ा चढ़ा कर आतें धो धोकर विरेचन करते हैं. उनका ख्याल है कि फेफड़े और कोठे के रोग इन क्रियाओं के करने से पास

नहीं फटकते और मनुष्य वेदों में वर्णित शतंजीवेमशरदः पूर्णायु प्राप्त करता है.

अन्य भी पचासों योगी महात्मा पड़े हैं जो इस प्रकार का आभ्यन्तरिक स्नान किया करते हैं. बाज बाज लोग गुदा-मार्ग में बाँस की एक नली डालकर और नलिका के मुख पर एक महीन कपड़ा बाँध कर, जिससे जल के साथ कोई कीड़ा न चला जाय, जलाशय के अन्दर खड़े होकर जल चढ़ाते हैं. जो लोग इन आभ्यन्तरिक स्नानों को करते हैं उनका कहना है कि ये स्नान बहुत कठिन नहीं हैं. इन पंक्तियों के लेखक को इस सम्बन्ध में कोई ज्ञान नहीं है, अतः जो लोग कठिन न मान कर इन क्रियाओं को कर सकें, अवश्य करें. एक बात तो निश्चित ही है कि इस प्रकार आभ्यन्तरिक शुद्धि हो जाने के बाद अधिकांश रोगों का नाश आपही आप हो जायगा.

आतप और पवन स्नान

(The Sun and Air bath)

धूप और वायु का सेवन हमारे देश-वासियों के लिए कोई नई बात नहीं है. जाड़े के दिनों में क्या गरीब क्या अमीर सभी नंगे बदन धूप का सुख लूटते हैं. तुलसीदास जी ने भी रामचन्द्र जी से प्रार्थना की है,

तुलसी के मन यों लगो ज्यों जाड़े का घाम

इसी प्रकार गरमी के दिनों में प्रत्येक ग्राम-निवासी रात को खुले बदन ठंढी हवा में लेट कर स्वर्गसुख अनुभव करता है. किन्तु इन दोनों का सेवन यदि रोगावस्था में और वैज्ञानिक ढँग से किया जाय तो आशातीत लाभ होता है. इसी क्रिया को आतप स्नान और वायु स्नान कहते हैं. अन्य स्नानों के होते हुए भी इन स्नानों की उपेक्षा न करनी चाहिए. ये स्नान भी रोग निवारण के लिए वैसे ही उपयोगी हैं जैसे अन्य.

आतप स्नान

वाष्प-स्वेद (Steam bath) की तरह आतप-स्वेद (Sun bath) भी एक प्रकार का स्वेद है. इसका भी उद्देश्य पसीना लाकर शरीर के अन्दर के मल को बाहर निकाल देना है. यह स्नान बदली के दिन नहीं लिया जा सकता. जिस दिन हवा का वेग अधिक हो उस दिन भी नहीं लिया जा सकता क्योंकि इसका लेना खुले स्थान में ही सम्भव है. इसी कार्य्य के लिए कुछ नये यंत्र अमेरिका आदि देशों में आविष्कृत हुए हैं जिनमें बिजली के द्वारा सूर्य की जैसी तेज किरणें पैदा की जाती हैं, किन्तु इन यन्त्रों के बनिस्बत खुली छत पर सूर्य की किरणों में स्नान करना अधिक लाभप्रद है.

खुली छत या किसी अन्य खुले स्थान पर एक लँगोटी लगाकर और जमीन पर चटाई बिछाकर सर के नीचे तकिया रखकर लेट जाना चाहिए और सर तथा मुंह पर धूप के बचाव के लिए केले का बड़ा पत्ता या एरंड के बड़े बड़े पत्ते रख ढक लेना चाहिए. इसी प्रकार पेड़ू और छाती पर भी एक एक पत्ता रख लेना चाहिए. पेड़ू और छाती पर नीम के पत्ते के

हरे टेहने भी रखे जा सकते हैं. आधे घण्टे से लेकर डेढ़ घंटे तक इस स्नान को लेना चाहिए. जिन लोगों को इतने समय में भी पसीना न निकले उन्हें कुछ देर तक घाम में और पड़े रहना चाहिए. मगर हर दशा में थकने के पहले ही उठकर 'उदर स्नान' (Hip bath) या 'मेहन स्नान' (Sitz bath) लेना परमावश्यक है. उदर-स्नान या मेहन-स्नान लेने के बाद जिनका शरीर जल्द गर्म नहीं होता वे थोड़ी देर फिर सर को धूप से बचाकर धूप में बैठ सकते हैं. आतप स्नान के लिए दस बजे से लेकर तीन बजे तक दिन का समय सर्वोत्तम है. भोजन के दो-तीन घंटे बाद इस स्नान को लेना चाहिए.

इससे शरीर के खुले मुंहवाले घाव, गाँठें, शरीर के अन्दर पड़ जाने वाली गाँठें (Internal growth) गुल्म (Nodules) शरीर के जोड़ों का दर्द (Induration) या अन्य दर्दों में आतप-स्नान हित करता है. पुराने रोगों (Chronic deseases) में राजयक्ष्मा (Consumption–तपेदिक) गठिया (gout) पांडु (Anaemia रक्त की कमी) हलीमक (Clorosis) आदि रोगों में आतप-स्नान से आशातीत लाभ पहुँचता है. यह स्नान पूरे शरीर में न लेकर स्थानिक (जिस अंग में रोग हो) भी लिया जाता है.

पवन-स्नान

(Air bath)

जल-स्नान के द्वारा हमारे शरीर की जहरीली गैस जिस प्रकार निकल जाती है ठंढी वायु के स्नान से भी उसी प्रकार

शरीर की विषैली गरमी दूर हो जाती है. जिस प्रकार घर को शुद्ध और स्वच्छ रखने के लिए घर की खिड़कियाँ और झरोखे खोल कर अन्दर ताज़ी हवा का प्रवेश होने देना आवश्यक है उसी प्रकार इस शरीर रूपी घर में रूमकूप रूपी झरोखों के द्वारा ताजी वायु का प्रवेश होना परमावश्यक है. इस सभ्यता (?) के जमाने में, जबकि शहरों के निवासी हर समय कपड़े लादे रहते हैं और शरीर के रूमकूप ढके रखते हैं, इस स्नान का विधिवत् पालन होना चाहिए. कपड़े से शरीर लपेटे रखने का ही यह फल है कि शहर के निवासियों को आये दिन कब्ज़ियत (Constipation) हृद्रोग (Heart Disease) मधुमेह (Diabetes) आदि रोग होते रहते हैं. इसलिए आवश्यक है कि हम नित्य कुछ समय बिल्कुल नंगे बदन या एक लँगोटी मात्र लगा कर थोड़ी देर सुबह छत पर या बगीचे में या नदी के किनारे टहलें. हमारे शरीर में स्थान और कर्म-भेद से वायु के पाँच रूप हैं. शरीर का कोई ऐसा कर्म या स्थान नहीं है जो बिना वायु की सहायता से सम्पन्न होता हो. पित्त, रक्त, कफ, मल, धातु आदि सब लूले हैं वायु इन्हें जहाँ ले जाता है वहीं इनकी गति होती है. इन पाँचों वायुओं के नाम ये हैं :—प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान.

हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभि संश्रितः ।
उदानः कंठदेशे च व्यानः सर्वशरीरगः ॥

हमारे शरीर के अन्दर सम्पूर्ण अङ्गों में घूमने वाली व्यान वायु है तथा मल मूत्र को निकालने वाली अपान वायु है.

भोजन पचाने या उष्णता रखने वाली समान वायु है. जीवन-मय प्राण-वायु है. शरीर को गिरने से रोकने वाली तथा मस्तिष्क की सम्पूर्ण नसों को रक्त पहुँचाने में मदद देने वाली उदान वायु है. शीतल मन्द-सुगन्ध वायु शरीर में लगकर रूम-कूपों से अन्दर जाकर व्यान वायु को शुद्ध करेगी, जिसका फल शरीर में रक्त का आधिक्य एवं उसका लाल और गुलाबी रखना होगा. आने वाली हवा की ओर मुँह करके शौच के लिए बैठने से अपान वायु शुद्ध होती है तथा समान वायु की शक्ति बढ़ेगी. ऊँचे स्थानों की वायु प्राण-शक्ति को बढ़ाती और उदान वायु को ठीक करके मस्तिष्क को भी तृप्त करती है. इसलिए प्राण-वायु एवं उदान वायु के रोगियों को ऊँचे स्थान पर रहना चाहिए. सम्पूर्ण शरीर को शहर की गलियों में पवन स्नान के प्राप्त न होने से अपान वायु के कोप प्रकट होते हैं और समान वायु विकृत होकर अग्निमान्द्य आदि रोगों को उत्पन्न करती हैं. ऐसे रोगियों को लम्बे, जङ्गली, चौरस मैदानों में रह कर व्यान, अपान, और समान वायु-जनित रोगों को दूर करना चाहिए. घूमती हुई तीव्र वायु उदान वायु को खराब कर देती है तथा व्यान को रोक देती है, अतः सिर में चक्कर आने लगता है और व्यान के रुकने से जोड़ों में दर्द करने वाले गठिया आदि रोग हो जाते हैं. ऐसी वायु बिजली के पंखे से पैदा होती है. इस प्रकार की तीव्र वायु से कदापि स्नान न करना चाहिए. पवन स्नान के लिए किसी भी प्रकार की कृत्रिम हवा का इस्तेमाल करना अहितकर है. सदा शुद्ध शीतल मंद सुगन्ध पवन ही का प्रयोग रोगनाशक होता है. पेड़ू पर ठंढी जङ्गली हवा के थपेड़े लगना कितने ही रोगों का अचूक इलाज है.

यदि प्रातःकाल खुले स्थान पर नंगे बदन शरीर को स्फूर्ति देने वाला थोड़ा सा व्यायाम भी नित्य किया जाय तो परम आरोग्य प्राप्त होता है.

आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुप जायते ।

मिट्टी की पट्टी और लपेट

(Earth Bandage and Compress)

यद्यपि पुस्तक का विषय है जल के प्रयोग और चिकित्सा, किन्तु पाश्चात्य विद्वानों ने जिस प्रकार धूप और वायु के स्नान को उसी के अन्तर्गत माना है उसी प्रकार मिट्टी के प्रयोगों को भी उसी के अन्तर्गत माना है. दूसरे मिट्टी के प्रयोगों में जल की सहायता सर्वतोभाव से होती है और मिट्टी में भी रोग-नाशक शक्ति उसी प्रकार विद्यमान है जिस प्रकार जल में, इसलिए यहाँ पर मिट्टी के संक्षिप्त प्रयोगों का वर्णन कर देना अनुचित न होगा. हमारे देश में रोगनाश के लिए जल की तरह मिट्टी का प्रयोग भी प्राचीनकाल से होता चला आ रहा है. बहुत से वैद्य और जर्राह अब भी बड़े से बड़े घावों को, जिन्हें डाक्टर लोग असाध्य कहकर छोड़ देते हैं, गीली मिट्टी के प्रयोग से ही अच्छे कर देते हैं. थोड़े दिन पहले एक रोगिणी के भयंकर घाव का इलाज करने का अवसर इन पंक्तियों के लेखक को मिला था. डाक्टरों ने उसे असाध्य कह कर छोड़ दिया था. घाव चारों ओर काला पड़ गया था. ज्वर तथा प्रलाप भी था. घर वाले निराश थे ही उनसे कहते

ही वे चट मिट्टी द्वारा चिकित्सा कराने पर राजी होगये. गंगा जी के किनारे की दुमट मिट्टी मँगवाई गई. साफ करके उसकी पट्टी चढ़ाई गई. दो दिन बाद ही आश्चर्य-जनक लाभ होने लगा. सड़ा मांस अलग होगया और घाव भर गया. जिस रोगी को डाक्टरों ने असाध्य कह दिया था वह मिट्टी के प्रभाव से ८५ दिन में निरोग होगया.

इस बात का पता, कि रोगनाश के लिए मिट्टी का प्रयोग हमारे देशवासी कितने प्राचीन काल से करते आ रहे हैं, अब से ढाई हज़ार वर्ष पूर्व बौद्ध-काल की एक घटना से चलता है जिसका वर्णन "महावग्ग" नामक बौद्ध ग्रंथ में है. एक बार भगवान बुद्धदेव 'श्रावस्ती' नगरी से 'राजगृह' जाते समय 'कलंद्-निवाय' नामक संघ में ठहरे थे. वहाँ एक दिन एक बौद्ध भिक्षु को साँप ने काट खाया. लोगों ने यह समाचार भगवान बुद्ध से कहा. उन्होंने आज्ञा दी—"हे भिक्षुओ, मैं तुम्हें आज्ञा देता हूँ कि विष-नाश के लिए चिकनी मिट्टी, गोबर, मूत्र और राख का उपयोग करो." भिक्षुओं के यह पूछने पर कि इनमें से एक का या सबका उपयोग करें, तो भगवान ने कहा, जो मिले उसी का.

प्रकृति चिकित्सक जर्मन विद्वान जुस्ट ने भी अपनी पुस्तक में एक साँप के काटे हुए को मिट्टी द्वारा अच्छा करने का वर्णन किया है.

इसी प्रकार भगवान बुद्ध ने 'पिलिंदवक्' नामक भिक्षु के बीमार पड़ने पर वाष्प-स्नान, जल-स्नान, उष्ण जल-स्नान, जिसमें ओषधियाँ पड़ी हों, के भी प्रयोग करने की आज्ञा दी थी.

जिस प्रकार जल के प्रयोगों के द्वारा लूई कूने ने संसार की आँखें खोल दी हैं, उसी प्रकार जर्मन निवासी एडाल्फ जुस्ट (Adalph Just) महोदय ने मिट्टी के प्रयोग से संसार को अपनी बात मानने को मजबूर कर दिया है. इस विद्वान ने सिद्ध कर दिया है कि मिट्टी में रोगों को दूर करने की आश्चर्य-जनक शक्ति मौजूद है. गीली मिट्टी के भिन्न भिन्न प्रयोगों से बहुत सी बीमारियों में तो आश्चर्य-जनक लाभ होता है. मिट्टी में विद्रावक शक्ति (Dissolving power) और शोषक शक्ति (Absorbing power) मौजूद है. बड़े से बड़े फोड़े पर मिट्टी का पलस्तर चढ़ाने से, अपनी विद्रावण शक्ति के कारण, वह उसे पका देगा, बहा देगा और घाव भर देगा, और वही पलस्तर कभी कार्बंकल जैसे फोड़े का विष चूस लेगा और उसे बैठा देगा, यह उसके शोषक शक्ति का प्रभाव है. चाहे जिस प्रकार हो मिट्टी फोड़े को अच्छा जरूर कर देगी. महात्मा गाँधी ने मिट्टी के सम्बन्ध में अपने अनुभव इस प्रकार लिखे हैं :—

"हमारे शरीर का अधिक भाग मिट्टी से बना है, इसलिए उस पर मिट्टी का असर होना कोई नई बात नहीं है. बहुत लोग मिट्टी को पवित्र मानते हैं. दुर्गन्ध मिटाने को ज़मीन पर मिट्टी लीपते हैं, सड़ी चीजों पर मिट्टी डालते हैं, अपवित्र हाथों को मिट्टी से धोकर पवित्र करते हैं, गुदा भाग भी मिट्टी लगा कर पवित्र किया जाता है. योगी लोग शरीर पर मिट्टी लगाते हैं. यहाँ के देशी लोग फोड़े-फुन्सियों में मिट्टी का उपयोग करते हैं. हम पानी साफ़ करने के लिए बालू या मिट्टी में से छानते हैं. मुर्दे ज़मीन के अन्दर गाड़ देने से हवा में गन्दगी

नहीं पैदा कर सकते. मिट्टी की इस प्रत्यक्ष महिमा से हम अनुमान कर सकते हैं कि उसमें कितने ही विशेष अच्छे गुण होना सम्भव हैं.

जैसे कूने ने पानी पर खूब विचार कर कितनी ही उपयोगी बातें लिखी हैं वैसे ही जुस्ट नामक एक अन्य जर्मन ने मिट्टी के सम्बन्ध में अनेक लाभदायक बातें बताई हैं. यहाँ तक कहा है कि मिट्टी के उपचार से असाध्य रोग भी मिट सकते हैं. उसका कहना है कि 'एक बार मेरे पास के गाँव में किसी आदमी को साँप ने काट खाया, बहुतों ने मरा समझ लिया. पर वहाँ किसी आदमी ने मुझ से सलाह लेने की बात कही. मैंने उसे मिट्टी में गड़वा दिया. थोड़ी देर बाद उसे होश आ गया'. यह अनहोनी बात नहीं है, और कोई कारण नहीं कि जुस्ट झूठ लिखता. यह तो साफ़ दिखलाई पड़ता है कि मिट्टी में गाड़ देने से बहुत गरमी निकलती है. हमारे पास यह जानने के साधन नहीं हैं कि मिट्टी में मौजूद, किन्तु अदृश्य जन्तुओं ने शरीर पर क्या काम किया. पर, यह निर्विवाद है कि मिट्टी में ज़हर इत्यादि चूस लेने की शक्ति है. इस पर भी जुस्ट ने लिखा है कि 'इससे मेरा यह मतलब नहीं कि सभी साँप के काटे मिट्टी के इलाज से जी उठते हैं. पर ऐसे समय में मिट्टी का उपचार करना चाहिए.' बर्र और बिच्छू के डंक पर मिट्टी के उपयोग की मैंने खुद भी आज़माइश की है और उससे तुरन्त आराम मालूम हुआ है. मिट्टी को ठंडे पानी में सान कर उसकी गाढ़ी पुलटिस-सी बना और कटे हुए स्थान पर रख कर कपड़े से बाँध दें.

नीचे के उदाहरणों में मैंने इस उपचार को खुद आज़माया है. पेट में मरोड़ होने वालों के पेट पर मिट्टी की पुलटिस

बाँधने से दो-तीन दिन में मरोड़ बंद हो गई है. सिर में दर्द होने पर मिट्टी की पुलटिस रखने से तुरंत ही आराम मालूम हुआ है. आँख उठने पर भी यह पुलटिस बाँधने से लाभ देखा गया है. चोट में मिट्टी की पुलटिस बाँधने से सूजन और दर्द दोनों दूर हो जाते हैं. बहुत दिनों तक मेरी यह दशा थी कि मैं फ्रूट साल्ट इत्यादि लिये बिना निरोग नहीं रहता. १९०४ ई० में मुझे मिट्टी की उपयोगिता मालूम हुई, तब से फ्रूट-साल्ट इत्यादि चीजें छूट गईं. फिर किसी दिन इनको लेने की ज़रूरत न पड़ी. कोष्ठबद्धता में पेड़ू पर मिट्टी की पुलटिस बाँधने से बड़ा भारी असर दिखलाई पड़ता है. पेट का दर्द मिट्टी बाँधने से नरम पड़ जाता है. अतिसार भी मिट्टी बाँधने से जाता रहता है. तेज़ बुखार में भी माथे और पेड़ू पर मिट्टी बाँधने से एक दो घंटे बाद बुखार बहुत कम हो जाता है. फोड़े-फुन्सी, दाद और खुजली इत्यादि पर मिट्टी की पुलटिस प्रायः बहुत अच्छा असर करती है. हाँ, ऐसे फोड़ों पर मिट्टी की उपयोगिता कम हो जाती है, जो पसा करते हैं. जले पर मिट्टी बाँधने से जलन कम हो जाती है और छाला नहीं पड़ता. बवासीर के लिए मिट्टी बहुत लाभदायक है. पाला लग जाने से प्रायः हाथ-पैर लाल होकर सूज जाते हैं. इस पर मिट्टी की पुलटिस अपना असर किये बिना नहीं रहती. खरजवा (खुजली विशेष) पर मिट्टी गुणकारी देखी गई है. दुखते हुए जोड़ों पर मिट्टी लगाने से तुरन्त फ़ायदा होता है.

मिट्टी के बहुत से प्रयोग करते हुए मुझे मालूम हुआ है कि घरेलू इलाज के लिए मिट्टी एक अमूल्य वस्तु है.

सब प्रकार की मिट्टी समान गुण वाली नहीं होती. सुर्ख मिट्टी अधिक असर करने वाली पाई गई है. मिट्टी सदा साफ़ जगह से खोद कर निकालें. जिस मिट्टी में गोबर आदि का मेल हो उसे उपयोग में न लाना चाहिए. मिट्टी बहुत चिकनी न हो. चिकनी और बालू मिली हुई मिट्टी अच्छी समझी जाती है. उसमें किसी प्रकार का कूड़ा कचरा न हो. मिट्टी को बारीक चलनी से चाल कर काम में लाना अधिक उपयोगी है. मिट्टी सदा ठंडे पानी में भिगोवें. गूंधे हुए आटे के समान कड़ी मिट्टी रखनी चाहिए. साफ़, बिना कलप के झँझरे कपड़े में बाँध कर पुलटिस की तरह ज़रूरी जगह पर रखें. शरीर पर सूखने के पहले ही मिट्टी को खोल लें. साधारणतः एक दफ़े की पुलटिस दो से तीन घंटे तक चल सकती है. काम में लाई हुई मिट्टी दोबारा काम में न लावें. पुलटिस में बँधा हुआ कपड़ा धोकर दोबारा बाँधने के काम में आ सकता है. लेकिन उसमें पीब इत्यादि न लगी हो. पेड़ू पर पुलटिस बाँधनी हो, तो पहले, पुलटिस पर एक गरम कपड़ा रखें, तब उस पर पट्टी चढ़ावें. हर आदमी को एक डब्बे में मिट्टी भर रखनी चाहिए, जिसमें मौके पर ढूंढ़ने न जाना पड़े. बिच्छू इत्यादि के डंक पर जितनी ही जल्दी मिट्टी लगाई जाती है उतना ही अधिक फ़ायदा होता है".

इसी प्रकार संसार के अन्य कितने ही विद्वानों ने मिट्टी से फायदे उठाये हैं और अपने अनुभव लिखे हैं. मिट्टी की उपयोगिता और रोग नाशक गुण को सभी ने स्वीकार किया है. अब हम आगे मिट्टी के उन तरीकों का वर्णन करेंगे जिनके करने से लाभ होता है.

गीली मिट्टी की पट्टी

(Earth Bandage)

ताज़े और साफ ठंढे जल में मिट्टी को भिगोकर गाढ़ी लेई की तरह सान ले. फूले हुए हिस्से पर या ज़ख्म पर आध इञ्च मोटी मिट्टी लगा कर और छालटीन या अन्य साफ कपड़े की पट्टी बाँध देना चाहिए. यही मिट्टी की पट्टी कहलाती है.

मिट्टी का लपेट या कम्प्रेस

(Earth Compress.)

मिट्टी की पट्टी बाँधने का जो ढँग है उसी तरह मिट्टी का मोटा लेप करके ऊपर से फलालेन या ऊन का सूखा कपड़ा लपेट कर उसके ऊपर सूखे कपड़े की पट्टी बाँध देना चाहिए. इसी को मिट्टी का लपेट कहते हैं.

जर्मन विद्वान जुस्ट ने अपनी Return to Nature अर्थात् 'प्रकृति की ओर लौटना' नाम की पुस्तक में मिट्टी की पट्टी और मिट्टी के लपेट (Earth Compress) का वर्णन करते हुए उन रोगों की तालिका दी है, जो इन दोनों प्रयोगों से अच्छे हो जाते हैं. जैसे सब प्रकार के चोटों के कारण हो जाने वाले घाव, हर तरह के बुखार, चर्मरोग, आग से जलने के घाव, किसी जहरीले कीड़े के काटने से घाव, खुजली, जहरीले घाव, रक्तविकार, सर का गंजा, फुन्सियाँ, कुष्ठ, हड्डी का टूटना, मजन- दर्द आदि में मिट्टी की पट्टी से आशातीत लाभ होता है.

पेड़ू पर मिट्टी के लपेट आंत्रिक ज्वर (Typhoip fever) छोटी माता, इन्फलुएंजा, फेफड़े की बीमारियां, आंख, कान और गले की बीमारियाँ, गठिया, बाई आदि मूत्राशय और जिगर की खराबी दूर हो जाती हैं। डिपथेरिया (मांस संतानिका) नामक रोग में तथा सर में दर्द आदि के लिए गीली मिट्टी का लपेट (कम्प्रेस) देने से लाभ होता है. हैज़ा, स्नायु-शूल (Neuralgia), दाँत की पीड़ा में भी इस लपेट से लाभ होता है.

राजयक्ष्मा (तपेदिक) में कटि-स्नान और मेहन-स्नान के साथ ही सीना और पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी बाँधने से विशेष फायदा होता है. मिट्टी की पट्टी या लपेट पेड़ू, छाती, आँख के चारों ओर, गले के चारों ओर, गाल पर, पैर की पिंडलियों पर, तलवे में, हथेली पर, जननेन्द्रिय पर, मूत्राशय पर, रीढ़ पर तथा सारे शरीर में बाँधा जा सकता है.

यदि किसी स्त्री के बच्चे के पैदा होने में देर हो रही हो तो उसके पेट पर आधा इंच मोटी मिट्टी और बालू की पट्टी बाँधने से बच्चा सुखपूर्वक हो जायगा. कभी कभी तीन चार बार तक जल्दी जल्दी पट्टी बदलना पड़ती है.

रज-स्नान

यह स्नान गौओं के खुरों से उड़ती हुई मिट्टी से किया जाता है. इससे शरीर पुष्ट होता है. अखाड़े की मिट्टी में बार-बार गिरकर शरीर से मिट्टी को घिसना तथा व्यायाम से पसीना निकाल कर, रोम-कूपों को खोलकर मिट्टी से निकली

हुई एक प्रकार की गैस को शरीर के अन्दर करके मांस, अस्थि और त्वचा को सङ्गठित करना भी रज-स्नान कहलाता है. इसके प्रमाण-स्वरूप अखाड़े में लड़ने वाले पहलवान हैं. मिट्टी से सम्पर्क न रख कर, जो मनुष्य घर में डम्बल आदि से अथवा अन्य व्यायामों से शरीर को पुष्ट करते हैं, वे अखाड़े के पहलवानों के बराबर शरीर का संगठन नहीं कर सकते. यदि अन्य व्यायामों में 'मांसपेशियाँ' दृढ़ भी हो जायँगी तो भी शरीर में पहलवानों के समान रङ्गत नहीं आ सकती. घना रङ्ग, पुष्टता और सङ्गठित सौन्दर्य रज-स्नान से प्राप्त होते हैं.

मिट्टी की पट्टी, मिट्टी का लपेट और रजस्नान के अलावा भी रोज सुबह नंगे सर और नंगे पैर साफ और मुलायम मिट्टी की ज़मीन पर टहलना हितकर होता है.

उपसंहार

पुस्तक समाप्त करने के पहले कुछ जरूरी बातें बतला देना आवश्यक है. एक तो यह कि साधारणतया प्रातःकाल उठते ही उषःपान के बाद शौचादि से निवृत्त होकर स्नान अवश्य ही करना चाहिए.

अत्यन्त मलिनः कायः नवछिद्र समन्वितः ।
स्रवत्येव दिवारात्रौ प्रातस्नानेन शुध्यति ॥

(वसिष्ठ स्मृति)

लोटे से स्नान करने में पहले धोती उठाकर पेड़ू पर पानी डालना चाहिए, इसके बाद सर और पीठ पर तथा पैरों पर पानी डाले.

जो लोग कमज़ोर हों, या जिन्हें प्रातःकाल का स्नान किसी प्रकार भी अनुकूल न पड़े उन्हें कुछ धूप निकल आने के बाद स्नान करना चाहिए. स्नान करने के बाद थोड़ा सा कलेऊ या भोजन करना चाहिए.

नरस्य स्नात मात्रस्य दीप्यते तेन पावकः ।

स्नान करने के बाद ही मनुष्य की जठराग्नि प्रदीप्त हो उठती है. क्योंकि स्नान करने से शरीर में फैली हुई उष्णता चारों ओर से सर्दी पाकर पेट में आकर इकट्ठी हो जाती है. शौच निवृत्ति से पहले स्नान कदापि न करना चाहिए क्योंकि इससे पेट में एकत्रित हुई उष्णता मल के वाष्प भाग को बढ़ा देती है और वह सीधे मस्तिष्क पर प्रभाव पैदा करता है जिससे मनुष्य बेचैन, क्षुब्ध और पागल तक हो सकता है.

जिन लोगों की पित्त प्रकृति है या जिन्हें गरमी अधिक सताती है, उन्हें चाहिए सदा ठंढे पानी से स्नान करें. जिन्हें गठिया आदि वायु की बीमारी हो या जिनकी प्रकृति कफ प्रधान हो उन्हें सर को बचा कर गरम पानी से स्नान करना चाहिए. चरकाचार्य की भी आज्ञा है,

शीतेन पयसा स्नानं रक्तपित्त प्रशान्तिकृत् ।
तदेवोष्णेन तोयेन वल्यं बातकफापहम् ।।
उष्णाम्बुनाधः कायस्य परिषेको बलावहः ।
तेनैव चोत्तमांगस्य बलहृत् केशचक्षुषाम् ।।

अर्थात् ठंढे जल का स्नान रक्त और पित्त के दोषों का शामक है और गरम जल का स्नान बल बढ़ाता है तथा वायु

और कफ के दोषों को शान्त करता है. गरम पानी शरीर के नीचे के हिस्से को लाभप्रद है और छाती के ऊपर के हिस्से के बालों, आँखों और बल को क्षीण करता है.

यह बात नहीं है कि स्नान सदा सब अवस्थाओं में लाभ ही करता है. भोजन करने के तीन घंटे के अन्दर स्नान सदा हानि पहुंचाता है, इससे अन्न का परिपाक रुक जाता है और ज्वरादिक रोगों के पैदा होने का भय रहता है.

स्नानं ज्वरातिसारेच नेत्र कर्णानिलार्तिषु ।
आध्मानपीनसाजीर्ण भुक्तवत्सुच ? हितम् ॥

ज्वर में, दस्तों की बीमारी में, आँख की तकलीफ होने पर, कान की बीमारी की हालत में, वायु की बीमारियों में जिनका पेट वायु से फूल जाता हो, पीनस की बीमारी में, अजीर्ण में और खाने के बाद ही स्नान करना नुकसान पहुंचाता है.

स्नान के पहले दो काम और करना चाहिए. एक तो उद्वर्तन (उबटन) या लेप लगाना दूसरे तेल की मालिश करना. बागभट्ट के दूसरे अध्याय में स्पष्ट आज्ञा है कि—

अभ्यंगमाचरेन्नित्यंसजराश्रमवातहा ।
दृष्टि प्रसाद पुष्टयायुः स्वप्नसुत्वक्त्वदाढर्य कृत् ।
शिरःश्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत् ।
उद्वर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलापनम् ।
स्थिरीकरणमंगानां त्वक्प्रसाद करंपरम् ॥
उत्सादनाद्भवेत् स्त्रीणां विशेषात् कांतिमद्वपुः ।
प्रहर्ष सौभाग्य मृजा लाघवादि गुणान्वितम् ।

अर्थात् स्नान के पहले तेल की मालिश ज़रूर करना चाहिए. इससे बुढ़ापे के लक्षण जल्द नहीं प्रकट होते, थकावट और वायु दूर होती है, नेत्र की ज्योति, बल, निद्रा, चमड़े की कांति और अंगों की दृढ़ता बढ़ती है. सर, कान और पैरों में तेल का प्रयोग विशेष रूप से करना चाहिए. उबटन से कफ और चर्बी कम हो जाती है, अंग दृढ़ होते हैं और खाल मुलायम तथा चमकदार होती है. उबटन के प्रयोग से स्त्रियों को तो विशेष रूप से लाभ होता है. शरीर की कांति बढ़ती है, प्रसन्नता, सौभाग्य, फुर्ती, हलकापन आदि बढ़ते हैं.

पाश्चात्य देशों में तो अब उबटन का प्रयोग दिन पर दिन बढ़ता जा रहा है. वहाँ के बड़े घरानों की स्त्रियाँ भिन्न भिन्न प्रकार के सुगंधि पदार्थों से युक्त उबटन रोज मलती हैं. फ्रांस और अमेरिका की शौकीन स्त्रियाँ तो एक प्रकार की मिट्टी के सड़े हुए पंक (कीचड़) को स्नान के पहले नित्य मलती हैं, उससे उनकी चमड़ी मुलायम और चमकीली हो जाती है. हमारे देश में भी पंजाब की स्त्रियाँ मुलतानी मिट्टी के उबटन का प्रयोग करती हैं. मद्रास और महाराष्ट्र में स्त्रियाँ हल्दी आदि से मिले हुए उबटन का प्रयोग नित्य करती हैं. युक्तप्रांत और बिहार में भी त्योहारों तथा व्याह शादी पर उबटन का प्रयोग होता है. सैकड़ों प्रकार के विलायती, खर्चीले उबटनों के डब्बे बाज़ार से मँगाकर लोग बरतते हैं. यदि उनके स्थान पर देशी और कुंकुम, चन्दन, अगुरु आदि से मिले हुए उबटन लगाये जायँ तो विशेष लाभ करें और देशी व्यापार को उत्तेजन भी मिले.

स्नान करने के बाद किसी भी प्रकार का थोड़ा सा व्यायाम करना परम आवश्यक है. यदि न होसके तो थोड़ी देर

तक हाथ पैर हिलाते रहना चाहिए या टहलते रहना चाहिए. इससे खून का दौरान ठीक हो जाता है और स्नान करने का फायदा कई गुना बढ़ जाता है. स्नान के बाद प्राणायाम करने से भी बहुत लाभ होता है.

रात को सोने के पहले गाँठ तक पैरों को धोकर लेटना भारतवर्ष का प्राचीन विधान है. जिन लोगों को रात भर स्वप्न आते रहते हैं उन्हें इस विधान का पालन अवश्य करना चाहिए.

इस छोटी सी पुस्तक में उन सभी प्रकार के स्नानों और उनके तरीकों का वर्णन आ गया है जिनका होना जरूरी है. इन क्रियाओं के अतिरिक्त भी बहुत से तरीके प्रचलित हैं, किन्तु वे इतने आवश्यक नहीं हैं. स्नान से सम्बन्ध रखने वाली अन्य बातों को जान बूझ कर छोड़ दिया गया है जिन के वर्णन आयुर्वेद शास्त्र में हैं, यथा जल के प्रकार, ऋतुओं का प्रभाव, अभ्यङ्ग के प्रकार, व्यायाम के प्रकार, उद्वर्तन और उसके प्रकार आदि. इन बातों के लिए स्वास्थ्य-रक्षा सम्बन्धी अन्य पुस्तकें पढ़ना चाहिए.

हमारे विचार से तो यदि केवल जल और उसके उपयोग का ही अच्छा ज्ञान प्राप्त कर के प्रयोग किये जायँ तो व्याधि मात्र को अच्छा किया जा सकता है और मनुष्य इस वाक्य को सत्य सिद्ध कर सकता है—

"जीवेद्वर्षं शतं नरः"